

مَلِک مِچک +

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما اللہم

NLP

نیورو لنگویسٹک پروگرامنگ

ڈاکٹر جاوید صائم

مانسٹریجک پلس

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ڈاکٹر جاوید صائم آمین

ویلتھ ٹیک نسٹ فٹورٹھ وینسٹریز مین آباد لاکھنؤ۔ پاکستان

فون: 042-37564246 موبائل 0300-9414089

www.wealthtech.org, E-Mail info@wealthtech.org

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

انتساب

ان کے نام

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب تحریر کر سکا۔

اپنی شریک حیات کے نام

جس نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنی پیاری بیٹیوں کے نام

صدف، نہال اور عائشہ جو میرے دل کا سکون اور آنکھوں کی شہدک ہیں۔

مرچو

نام کتاب: مائیکریک ٹیس

مصنف: ڈاکٹر جاوید صائم

طبع: اول

اشاعت اول: 2011

پبلشر: ویٹھ ٹیک "Wealthtech" شاورسٹر موڈرن آباد لاہور۔

فون: 042-37013895, 042-37564246

تعداد: 1000

کمپیوٹر کیڈنگ: محمد کامران

قانون شیر: منزل شتیق چوہدری ایڈووکیٹ ہائی کورٹ فون۔ 0322-8017777

قیمت:

ڈسٹری بیوٹرز:

مجید بک ڈپ: 22۔ اردو بازار لاہور فون۔ 37311484

مجید بک ڈپ: امین پور بازار فیصل آباد فون۔ 2647841

مجید بک ڈپ: 6th۔ روڈ راولپنڈی فون۔ 4423948

علم و حقان پبلشرز: اردو بازار لاہور فون۔ 37352332

- 17 خزانے کی تلاش باب 1
☆ دنیا کا سب سے بڑا راز اس لمحہ میں رہتا ہے

حصہ اول

- 29 سوچ باب 2
33 احساس باب 3
37 طاقت باب 4
39 یقین باب 5
41 فکرگزاری باب 6
47 اس لمحہ کو ہم نین طرح سے استعمال کر سکتے ہیں

مِرچ

حصہ دوم

- 51 سوچ کی طاقت باب 7
63 احساس کی بناوٹ باب 8
73 طاقت کی بناوٹ باب 9
75 یقین کی بناوٹ باب 10
79 فکرگزاری کا عملی طریقہ باب 11
☆ ہر لمحہ میں اپنی سوچ کے اعجاز کو چیک کریں

حصہ سوم

- 89 مائنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ پروگرام باب 12

اے مالکِ کُل میرے والدین

☆ ہر مذہب کی سرحد ملی کے لیے شاعر اور موقع فراہم کرتا ہے 101

حصہ چہارم

- باب 13 چٹوٹوں کی کشش 105
 باب 14 دولت کا حصول 109
 باب 15 گنجی کیا بنائیں 113
 باب 16 میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟ 117
 باب 17 داخلی مصوری سے دولت اور کامیابی 129
 باب 18 مادی اشیاء کا حصول 135
 باب 19 اپنا مکان حاصل کرنا 139
 باب 20 اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی 145
 باب 21 اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے 149
 باب 22 حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات 153
 ☆ اس سلسلے میں ہر کارنامہ اور کامیابی کے لیے اللہ تعالیٰ کی مدد 157

حصہ پنجم

- باب 23 تحریک کیا ہے؟ تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک پیدا کرنا 161
 باب 24 کارکردگی بڑھانا 171
 باب 25 نتیجہ خیز عمل کے عناصر 177
 باب 26 نام نہان محنت 189
 باب 27 باہمی تعلقات 195
 ☆ ہر روز آپ کے پاس استعمال کے لیے 86400 لمحے ہوتے ہیں 201

حصہ ششم

- باب 28 خود اعتمادی کیا ہے؟ اور خود اعتمادی کی بحالی 205
 باب 29 شریلیہ بن سے چمکا کر 215
 باب 30 عزت کس کا ہے؟ اور عزت کس کی بحالی 221
 ☆ ہر شخص آپ کا انٹرویو سے باتوں میں مصروف رہتا ہے 227

حصہ ہفتم

- باب 31 سڑکوں کا خوف 231
 باب 32 اہم باتیں 237
 باب 33 رہائش 243
 باب 34 رہائش 247
 باب 35 انکوائری 252

- ☆ ہر شخص تحقیق کے لیے لائحہ عمل و امکانات ہوتے ہیں 257
 ☆ اقتصادیات 259
 ☆ سرورسز 261
 ☆ مصطفیٰ کے بارے میں 263

فہرست تکنیک

صفحہ	استعمال	نام تکنیک	نمبر شمار
71	ایسے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے جو کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں	اینگریجنگ تکنیک	1
82	صحت و تندرستی، مادی اور غیر مادی چیزیں حاصل کرنے کے لیے انتہائی مؤثر ہے	فلٹرنگز اور می تکنیک	2
89	مانٹری کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ عملی مشقیں	عملی مشقیں	3
124	روپے پیسہ مکان، کار، فرنیچر، ٹی وی، گھر، لے آؤٹ، شاپ، فریج، کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے کے لیے	چہار دائرے تکنیک	4
132	ہر جسم کی مادی اور غیر مادی چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے	مانٹری سوودی تکنیک	5
136	تمام مادی اشیاء کو حاصل کرنے کے لیے	کپیچر سوودی تکنیک	6
143	روپے پیسہ مکان، کار، فرنیچر، ٹی وی، فریج، کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے کے لیے	ایر کریم تکنیک	7
145	دولت اور کامیابی کے حصول میں حائل اندرونی رکاوٹی آواز سے دوست بنانے کے لیے	اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی تکنیک	8
168	ہر جسم کی تحریک پیدا کرنے کے لیے مثلاً تعلیم، کاروبار، تھیل، پیشہ ورانہ مہارت وغیرہ	تحریک تکنیک	9

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

شکریہ

اس کتاب کو پُر کرنے کے دوران میرے غلط دوستوں نے مختلف اعزاز سے میری رضامندی فرمائی ہے، اس سب کا میں قبول سے شکر گزار ہوں، خصوصاً:

اپنے دوست ظفر اللہ بیگ کا شکر گزار ہوں، جنہوں نے اپنی تمام مصروفیت کے باوجود کتاب کے مسودے کا ایک ایک لفظ کی مرچہ پڑھا، عملی تکنیکوں کا خود پر ملاحظہ کیا اور ان کے بارے میں مفید مشوروں سے نوازا ہے۔ خاص طور پر کتاب کی ترتیب میں ان کا اہم کردار ہے۔ قانون کشش پر کئی سال سے کام کر رہے ہیں اور اپنی زندگی میں انہوں نے شاندار نتائج پیدا کئے ہیں۔ ان کے تجربات سے مجھ پر فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہے۔

ڈاکٹر عارف محمود پنجاب یونیورسٹی میں آئی ٹی کے شعبہ میں پروفیسر ہیں، وسیع تجربہ اور علم رکھتے ہیں۔ ہر چیز کا گہری نگاہ سے مطالعہ کرتے ہیں، ان کا انتہائی شکر گزار ہوں کہ انہوں نے اپنی مصروفیت کے باوجود اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔ ان کی شخصیت سے میں بہت متاثر ہوں، کسی مسودے کو تحقیق کرنے کے باہر ہیں۔ ان کے مطابق کسی مسودے کو شاندار بنانے کے لیے بار بار پڑھنا چاہئے حتیٰ کہ اس میں اتنا غماخ آ جائے کہ پڑھنے والے کے لیے پڑھنا ہی عین جائے۔ اس کتاب کے بیشتر ابواب پر میں نے بھی یہی طریق اپنانے کی کوشش کی ہے۔

مذہب حسین جنہوں نے مجھے محبت اور غلطی کے ساتھ کتاب The Secret پڑھنے کی لیے دی تھی۔ میں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مجھے بہت اچھی لگ گئی اس کے بعد میں نے قانون کشش کے بارے میں خوب مطالعہ کیا۔ میں ان کا انتہائی شکر گزار ہوں۔

10	اختیاری دائرے سے انگریز	ہر قسم کی ذاتی کارکردگی میں بہتری لانا مثلاً تعلیم، فروخت، کاروبار، انتظامی امور، تھکیل وغیرہ	174
11	اندرونی مطابقت تکنیک	ہر قسم کا مادی حاصل کرنے کے لیے اندرونی مطابقت پیدا کرنا	181
12	فصلاتی ارتقائی تکنیک	خود اعتمادی کی بحالی، ذہنی پیش رفت، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	213
13	احساسات کا تدارک تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	219
14	عزت نفس تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
15	سوانح عمری تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
16	نویا تکنیک	ہر قسم کے نویا کے لیے جن کی تعداد 500 سے زیادہ ہے	235
17	چنگیز ستارہ تکنیک	پیش رفت، ذہنی پیش رفت، مادی، احساس کسری اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	240
18	میوزک تکنیک	مادی، دہم، خود اعتمادی کی بحالی، صدمہ، ہنگوئی، احساس کسری، اداسی اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	245
19	مخالف اندر تک تکنیک	خود اعتمادی کی کمی، دباؤ، عینک، احساس کسری، ذہنی پیش رفت، مالی نقصان کا دکھ، غوغاوار واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	250
20	حیاتی اعزاز میں تبدیلی تکنیک	کمزور اور رکاوٹی فکریات کو طاقتور میں تبدیل کرنے کے لیے	252

یہ کتاب کس کے لیے ہے؟

- 1- یہ کتاب ان لوگوں کے لیے بہت مفید اور کارآمد ہے، جو زندگی میں واضح مقاصد رکھتے ہیں اور ان کو جلد حاصل بھی کرنا چاہتے ہیں۔
- 2- وہ لوگ جو زندگی میں واضح مقاصد رکھتے ہیں لیکن اندرونی مشکلات اور رکاوٹوں کی وجہ سے مسلسل ناکام ہو رہے ہیں۔
- 3- وہ لوگ جو اپنی زندگی کے مقاصد کے بارے میں واضح نہیں ہیں، وہ اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں۔ یہ ان کو اپنی زندگی کے مقاصد کا تعین کرنے کے لیے مدد دے گی۔
- 4- ایسے لوگ جو ذاتی اچھوتوں کو سمجھنا چاہتے ہیں مثلاً، خود اعتمادی میں کمی، شرمیلہ پن، عزت نفس کی بھالی، ڈپریشن، بے یقینی اور ہنگامی جس کے لیے اس کتاب میں عملی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کا اطلاق کر کے اپنی زندگی کو پر سکون بنا سکتے ہیں۔
- 5- ایسے لوگ جو صرف اپنے علم میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ بالکل منفرد قسم کی معلومات ثابت ہوگی۔
- 6- یہ کتاب ہر خاص و عام کے لیے یکساں مفید ہے۔

یہ کتاب ان تمام لوگوں کی سوچ، احساس، طاقت اور یقین کو اس قدر مضبوط بنادے گی کہ وہ اپنی حقیقی منزل کو آسانی سے حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

اس کتاب کو اپنے لیے فائدہ مند کیسے بنا سکتے ہیں؟

- ☆ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات ذہن نشین کر لیں۔
- ☆ کچھ جملے ہاس کے اندر تحریر کئے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ الفاظ اور جملے اظہار رائے کے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ جملے کسی دوسرے فونٹ میں تحریر کئے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ تکنیکی صفحات ہیں۔
- ☆ ہر تحریر کے اختتام پر ہاس کے اندر ایک جملہ لکھا ہے کہ وہ ہرایا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ پر نوٹ دیا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ اہم نکتہ لکھا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ پر جس اور ہوشیار بننے کی تلقین کی گئی ہے۔
- ☆ کسی جگہ پر رد و رد بننے کے لیے کہا گیا ہے۔

یہ تمام نشانات آپ کی سہولت کے لیے لگائے گئے ہیں تاکہ آپ اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں، اگر آپ چاہیں تو اپنے پسندیدہ حصہ کو یاد کر کے اپنی لائٹ کر دیں۔ اس کے بعد جب بھی یہ کتاب کھولیں گے یہ حصے آپ کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائیں گے اور آپ کو نتیجہ خیز عمل کے لیے تیار کر دیں گے اور یہی ہمارا **حتمی مقصد** بھی ہے۔

پروفیسر ایم اے رف رف ڈائریکٹر ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ، ڈائریکٹر پبلک ریلیشنز فاؤنڈیشن
ہاؤس لاہور، چیئرمین الفلاح قرآن و سنت اکیڈمی، نے بھی اپنی مصروفیت کے باوجود کتاب کے مسودہ
کو گہری دلچسپی سے پڑھا اور مفید مشوروں سے نوازا۔ ان کا انتہائی کا شکر گزار ہوں۔

مقصود کو ہر کانٹینٹ پر ڈکٹیشن، انچارج اپنا ہی وی نیٹ ورک نے انتہائی مصروفیت کے
باوجود اس کتاب کے مسودہ کو دلچسپی سے پڑھا، ان کا شکر گزار ہوں۔

اپنے دوست خالد محمود (فیصل آباد) کا بے حد ممنون ہوں جنہوں نے لگا باریکری حاصل
افزائی فرمائی اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

عظمیٰ خان نے ایک ایک پتے کو گہری دلچسپی سے پڑھا اور خاص طور پر اردو گرامر کو درست
کیا، ان کا شکر گزار ہوں۔

محمد عامر محمود نے اس کتاب کو بڑے خوبصورت انداز میں ترتیب دیا ہے، ان کا شکر گزار ہوں۔

محمد کامران کا بھی ممنون ہوں جس نے اس کتاب کو بڑے حوصلے سے کیڑا کیا کیونکہ اس کو
بار بار تپ کر پڑھنا تھا لیکن انتہائی سہولت کے ساتھ کامران مجھے تین سال میرے پاس منتقل
کام کر رہا ہے انتہائی ایماندار، محنتی اور متفحص ہے۔ اس کے لیے میری دعا ہے، اللہ اس کو زندگی میں
کامیابیاں عطا فرمائے۔ (آمین)

ابتدائی

اس کتاب میں مرکزی موضوع انسانی سوچ اور احساس ہیں، جن کو استعمال کرنے کے لیے
این ایل پی Neuro Linguistic Programming کے قانون اور قاعدے استعمال کئے
گئے ہیں اور اس کے علاوہ ایسے راز افشا کئے گئے ہیں جن کو استعمال کر کے انسان نہ صرف اپنی دنیاوی
زندگی میں تیرا کن بن سکتا ہے بلکہ اپنی اخروی کامیابی بھی حاصل کر سکتا ہے۔ ان رازوں کو
ابھی طرح سمجھ کر ان پر عمل کرتا آپ کی ذمہ داری ہے۔

ہمارے پاس ہر روز 86400 لمحوں سے جیتے ہیں اور ہر ایک لمحہ انتہائی قیمتی ہے کیونکہ اسی میں
اپنے جملہ امور کو سرانجام دینا ہے اور اگر ہم اس کو درست طریقے سے استعمال کرنا سیکھ جاتے ہیں تو پھر ہم
دلہا اور آفرات میں آسانی سے کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے
کتاب میں اس کا بار بار ذکر کیا گیا ہے اور ہر مرتبہ مختلف انداز میں تحریر کیا گیا ہے تاکہ اس کو درست
طریقے سے استعمال کرنا سیکھ جائیں۔

اس کتاب کو سات مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے تاکہ حسب ضرورت متعلقہ حصہ سے
فوری طور پر فائدہ اٹھا سکیں۔

حصہ اول میں بنیادی کلیدیوں کے بارے میں تفصیل سے وضاحت کی گئی ہے۔

حصہ دوم میں بنیادی کلیدیوں کی بناوٹ اور ان کا استعمال بتایا گیا ہے۔

حصہ سوم میں مائنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے عملی مشقیں شامل کی گئی ہیں جن کی
پرنکس کرنا لازمی ہے تاکہ درست طریقے سے ان کا احاطہ کر کے مال و دولت اور کامیابیاں حاصل

باب (1)

خزانے کی تلاش

یہ ایک ایسے لڑکے کی کہانی جس نے اپنی منزل کی تلاش میں اسٹین سے مصر تک سفر کرنے کے لیے بہت بڑا صحرا عبور کیا، راستے میں بے شمار مصیبتیں اور مشکلات اٹھائیں جن کا بڑے مہر و حل سے سامنا کرتا رہا اور آخر کار اس نے حقیقی خزانہ حاصل کر لیا، جس نے اس کو دنیا کا امیر ترین آدمی بنا دیا۔

اس لڑکے کے والدین انتہائی غریب تھے لیکن بھر بھی اس کو اعلیٰ تعلیم دلوانا چاہتے تھے جبکہ اس کو بچپن سے ہی دنیا کی سیر کرنے کا بہت حقد تھا۔ میٹرک پاس کرنے کے فوراً بعد اپنے باپ سے کہنے لگا کہ مجھے سیاحت کا شوق ہے جو میرے لیے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی نسبت کہیں زیادہ قیمتی اور اہم ہے۔

باپ نے کہا میں تو دوست کی روٹی مشکل سے پوری کرتا ہوں جبکہ میرے لیے بہت پیسے درکار ہیں۔ ہمارے پاس صرف چھ روپے ہی تھے چھ لاکھوں کی تلاش میں سیاحت کر سکتے ہیں، لڑکے نے کہا میں بھر چھ وہاں ہی ہوں گا۔

بیٹے کی خوشی کے لیے باپ مجبور ہو گیا، اس نے پچھو رقم جمع کر رکھی تھی جو اس نے اپنے بیٹے کے حوالے کرتے ہوئے کہا جاؤ اپنا شوق پورا کر لو۔

لڑکا جب گھر سے نکلا تو اس کے پاس بیٹھڑوں کا ریوڑ، پڑھنے کے لیے ایک کتاب اور ایک جوتہ تھی۔

کرتکس، باہمی تعلقات میں بہتری لائیں، کامیابیوں میں حاکم رکاوٹیں دور کر سکیں۔ یہ حصہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

حصہ چہارم میں خوشحالی اور قانون کشش کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے، ہم اپنی مطلوب خواہشات کو اپنی طرف کس طرح کشش کر سکتے ہیں؟ خوشحالی، مال و دولت، روپیہ جیسے مکان، کاروبار، مادی چیزیں کیسے حاصل کر سکتے ہیں جن کے لئے عملی تکنیکیں اور تفصیلی لائحہ عمل بتایا گیا ہے۔

حصہ پنجم میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔

حصہ ششم میں کامیابیوں میں حاکم رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔

حصہ ہفتم میں جتنی مسائل مثلاً خوف اور فوبیا، ڈپریشن، بے نشین، دباؤ اور دیگر ایسی پر قابو پانے کے لئے تکنیکیں شامل کی گئی ہیں۔

اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کے پاس "صرف یہ" ہے۔ اس میں پڑھیں، پڑھیں، پھر پڑھیں تاکہ عملی تکنیکوں کی روح کو سمجھ کر درست طریقے سے استعمال کر سکیں مہارت حاصل کر سکیں۔ بعض تکنیکوں کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو کسی سماجی کی ضرورت ہو سکتی ہے یا اپنی آواز میں رکاوٹیں ہیں ان کی تکنیکیں خود سے بھی کر سکتے ہیں۔

آپ آپ پر منحصر کر سکتا فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں؟

ڈاکٹر جاوید صائم

رات کو وہ ایک متروک چرچ میں انجیر کے درخت کے پاس سویا ہوا تھا اور اس نے خواب دیکھا کہ اگر وہ اہرام مصر جائے تو اس کو خزانہ ملے گا جو اس کو دنیا کا سب سے امیر ترین آدمی بنادے گا اور اس خواب نے لڑکے کو بہشت بن کر دیا۔

اس نے سوچا کہ اسے خواب کی تعبیر معلوم کرنا ہو شاید مجھے واقعی ہی خزانہ ملنے والا ہو۔ خواب کے تعبیر تانے والے نے کہا کہ اہرام مصر کے پاس جنہیں خزانہ خرواروں میں ملے گا جو جنہیں دنیا کا سب سے امیر ترین آدمی بنادے گا۔

اب لڑکا اس سوچ میں غم تھا کہ وہ مصر کیسے پہنچ سکتا ہے۔

ایک بزرگ آدمی اس کے قریب آ کر چرچ پر بیٹھ جاتا ہے اور کہتا ہے کہ تم پریشان دکھائی دیتے ہو اور بات جاری رکھتے ہو کہنا ہر شخص جانتا ہے کہ اس کی منزل کیا ہے؟

کسی منزل کو حاصل کرنے کی چاہت وہ طاقت ہے جو ہر باہر تو نظر نہیں آتی ہے مگر خواہشیں آتی ہیں اور یہی بات جاری رکھتے ہو اور ہر لمحہ احساس دلاتی ہے۔ جب یہ احساس انسان میں ابھی طرح جاگزیں ہو جاتا ہے تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول کے لیے مدد کرنا شروع کر دیتی ہے۔

لڑکا مسلسل خزانے کے بارے میں سوچ رہا تھا، اس بزرگ نے کہا کہ تم خزانے کے بارے میں مزید جانتا جا رہے ہو جنہیں اس کی قیمت ادا کرنا ہوگی۔

لڑکے نے جواب دیا کہ میں آپ کو خزانے کا دواں حصہ دوں گا۔

بزرگ نے کہا، وہ بچہ جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں تم اس کا وعدہ کیوں کرتے ہو اور میری ایک فیصلت یاد رکھنا، کسی ایسا وعدہ نہ کرنا جو بچہ آپ کے پاس نہیں ہے، ہر چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے اور وہ قیمت ہمیشہ پیش کی جاتی ہے۔

لڑکے نے اسے اپنی ہجیروں کا دواں حصہ دینے کی پیشکش کی۔

جس پر بزرگ رضامند ہو گیا، اگلے دن لڑکے نے اپنی ہجیروں کا دواں حصہ اس کے حوالے کر دیا۔

اس بزرگ نے کہا کہ خزانہ اہرام مصر میں ہے اور اللہ نے ہر انسان کے لیے ایک راہ متعین کی ہے جنہیں اس راہ کو پہنچانے کے لیے صرف اشاروں، نشانوں اور علامتوں کو صحیح طرح سمجھنا اور ان

کا عمل کرنا ہوگا ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ نشانوں اور اشاروں کو سمجھنا نہ بھولنا اور نہ ہی کسی اپنی منزل کو بھولنا۔

اب لڑکے نے یہ خزانہ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لیا اور اپنی تمام ہجیریں بیچ کر زاد راہ جمع کر لی۔ اب اسے یقین تھا کہ بہت جلد وہ خزانے کے پاس ہوگا۔

اہرام مصر تک جانے کے لیے ایک فہس سے راستہ معلوم کیا۔ اتفاق سے وہ فہس ایک ٹھیرا تھا، اس نے کہا کہ لڑکا بھولا بھالا ہے۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ اہرام مصر تک جانے کے لیے بہت برا راستہ ہے اور گناہ ہے گا جو انتہائی دشوار گزار ہے اور اس کے لیے بہت زیادہ رقم بھی درکار ہے، مجھے پہلے تم یہ بتاؤ کہ تمہارے پاس کتنی رقم ہے۔ لڑکے نے اپنی تمام رقم نکالی اور اس کے سامنے رکھ دی۔

اس نے کہا کہ میرے ساتھ چلو میں تمہیں راستہ بتا دوں، بازار میں بہت بھیڑ مچی، کچھ لوگوں میں وہ فہس اس کی آنکھوں میں دھول چھونک کر رو پھنک ہو گیا۔

اب لڑکے کا دل ڈوبنے لگا اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا۔ وہ انتہائی پریشان، پریشان اور کھینکھینک رہا، اسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب کچھ اتنا جلدی کیسے ہو گیا، اب اس کے پاس سوائے ایک قیلے اور دیکٹ کے کچھ نہ بچا۔

جب اس نے قیلے میں ہاتھ ڈالا تو ہجیروں نے اس بزرگ کی داد دلا دی جو اس نے دے دی تھی۔

بزرگ نے کہا تھا، "جب تم کچھ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول میں تمہاری مدد میں مصروف ہو جاتی ہے۔"

اسے اب فیصلہ کرنا تھا کہ وہ رقم کٹ جانے کے بعد خزانے کی تلاش کی جاری رکھتا ہے یا نہیں

اب اس کے سامنے دو راستے تھے ایک یہ کہ وہ ٹھیرے کا ڈسا ہوا انسان ہے اور اسے واپس لوٹ جانا چاہئے یا خزانے تک پہنچنے کے لیے جدوجہد جاری رکھے۔

اس نے ایک بار پھر اپنی منزل کی طرف سفر جاری رکھنے کا فیصلہ کیا جبکہ سفر کے لیے پیسے بھی نہیں تھے۔

اس نے ایک دوکان پر کام کرنا شروع کر دیا، دن رات سخت محنت کرتا رہتا کہ اتنی رقم جمع کرے کہ سفر کے ساتھ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو سکے۔ تقریباً ایک سال میں وہ رقم جمع کرنے میں کامیاب ہو گیا اور سفر پر روانگی کا دن آنا پہنچا۔ اس لیے اس کو بزرگ کی بات یاد آئی۔

”اس نے کہا تھا۔ جب تم کچھ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے تمہاری مدد کے لیے کوشاں ہو جاتی ہے۔ اس طرح تم چاہت کے احساس سے پوری دنیا کو بھی فتح کر سکتے ہو۔

اتفاق سے اسے ایک قافلہ لے گیا جو مصر کی طرف جا رہا تھا۔ یہ قافلہ دو سو افراد اور چار سو جانوروں پر مشتمل تھا جس میں بے، خواہین بھی شامل تھے۔

سفر کے دوران بھی لڑکا غزانے کی سوچ میں کم رہا۔ جوں جوں وہ اپنے خواب کی تعمیر کے نزدیک ہو رہا تھا اتنی ہی غلطیاں بدھتی جا رہی تھیں جیسا کہ اس بزرگ نے کہا تھا۔ اپنی منزل کی تلاش میں اسے مسلسل مصروفیت تھی کہ وہ ان کے ساتھ بڑا کچھ نہ کر سکتا۔ وہ سب سے پہلے اس کا ہاتھ بڑھاتا کرنا چاہتا تھا تا کہ ان نشانات اور علامات کو آسانی سے سمجھ سکے جو اللہ نے منزل تک پہنچنے کے لیے رکھ چھوڑی ہیں۔

قافلہ صحرا عبور کر کے ایک ٹھکانے میں کچھ عرصہ کے لیے رک گیا۔

یہاں اس کو ایک لڑکی سے محبت ہو گئی جبکہ لڑکا اپنی منزل کو ہر قیمت پر حاصل کرنا چاہتا تھا۔ ایک دن اس نے لڑکی کو کہا کہ میں اپنی منزل کی طرف روانہ ہو رہا ہوں تو لڑکی نے جواب دیا میں زندگی بھر تمہارا انتظار کروں گی۔

لڑکے کی ایک بھینا کر سے ملاقات ہو گئی۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ جب کوئی انسان کچھ کرنے کا مصمم ارادہ کر لیتا ہے تو کائنات کی ہر شے اسے ممکن بنانے میں اس کی معاونت کرتی ہے۔ کیا کر کے الفاظ میں اسے بزرگ کی آواز سنائی دی۔ لڑکے نے دل میں سوچا کہ ایک اور انسان میری مدد کے لیے موجود ہے۔

لڑکے نے کیا کر کو کہا کہ پھر اس میری رہنمائی کریں گے۔ کیا کر نے جواب دیا کہ میں پہلے ہی سب کچھ معلوم ہے۔ میں صرف تمہارا رخ اس سمت کی طرف کروں گا جہاں تمہاری منزل ہے۔

لڑکے نے کیا کر کو بتایا کہ میرا دل حیران آگے جانے سے ہانپی ہو رہا ہے۔ کیا کر بولا ”تمہارے دل میں خوف ہے کہ غزانے کی تلاش میں اس لڑکی کو کھو نہ دلوں“۔

”تو پھر مجھے دل کی آواز نہیں سننا چاہیے۔“

کیا کر نے کہا تم اسے خاموش نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اپنی بات دہراتی رہے گا۔

”آپ کا مطلب ہے کہ میں اس کی بات کو سنتا رہوں چاہے یہ آواز نقصان دہ ہی کیوں نہ

مرچو

”اگر تم اپنے دل کو اچھی طرح سمجھتے ہو تو تم کبھی نقصان نہیں اٹھاؤ گے کیونکہ تمہیں معلوم ہو گا کہ اس کے خواب کیا ہیں؟ یہ کیا چاہتا ہے؟ اور تمہیں یہ بھی معلوم ہو گا کہ اس کے ساتھ کیا سلوک میں اسے مسلسل مصروفیت دے رہا ہے؟ یہ سب سے پہلے اس کا ہاتھ بڑھاتا کرنا چاہتا تھا تا کہ ان نشانات اور علامات کو آسانی سے سمجھ سکے جو اللہ نے منزل تک پہنچنے کے لیے رکھ چھوڑی ہیں۔

سفر کے دوران لڑکا مسلسل اپنے دل کی آواز سن رہا رہا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنا دوست بنایا اور اسے دل سے غلبہ ہو کر کہا کہ جب میں اپنی منزل سے پہنچنے لگوں تو مجھے چھوڑنا اور چکا۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ جب بھی تم مجھ سے غلبہ ہو گے تو میں ضرور اس پر عمل کروں گا۔

کیا کر نے بتایا کہ اب وہ اہرام مصر سے تھوڑی سی دوری پر ہیں اور جلد ہی ہمارے راستے ہوا ہو جائیں گے۔

اس کے بعد لڑکے نے اپنا سفر اکیلے ہی جاری رکھا۔ اس کی توجہ مسلسل اپنے دل کی آواز پر تھی۔ اس کا دل اسے بتانے والا تھا کہ اس کا غزانہ کہاں چھپا ہے کیونکہ کیا کر نے کہا تھا جہاں تمہارا دل ہو گا وہیں تمہارا غزانہ ہو گا۔

لاڑکے نے آہستہ آہستہ نیلے پر چڑھنا شروع کیا جیسے ہی نیلے کے لوہے پہنچا اس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگا، ابراہم اس کی نظروں کے سامنے تھے۔

لاڑکا اپنے قدموں پر گر گیا اور بے اختیار رونے لگا۔ اس نے اللہ کا شکر ادا کیا جس نے یہ خواب حاصل کرنے میں اس کی رہنمائی کی۔ اب وہ اپنے خزانے کے قریب تھا۔ اس نے اور گرو وکٹر ڈالی تاکہ دیکھ سکے کہ اس کے آسواں کہاں گرے تھے۔ اس کی نظر اپنے آسواں پر پڑی وہیں سے اس نے ریت کو کھودنا شروع کر دیا، جہاں اس کے آسواں گرے تھے۔ تمام رات وہ کھدائی کرتا رہا اور اسے کچھ نہیں ملا لیکن اس نے کھدائی جاری رکھی۔ اس کے ہاتھ مل ہو چکے تھے اور اس کی انگلیاں چل چکی تھیں لیکن اس کی توجہ اپنے دل کی آواز پر تھی جو اسے کہہ رہا تھا کہ وہ اس جگہ پر کھدائی جاری رکھے جہاں اس کے آسواں گرے تھے۔

اس دوران ڈاکوؤں نے اسے پکڑ لیا اور انہوں نے پوچھا تم یہاں کیا کر رہے ہو۔ پہلے تو لاڑکے نے جھوٹ بولنے کی کوشش کی، ڈاکوؤں نے اس قدر دھم دیا کہ وہ بری طرح ڈبھی ہو گیا۔ اسے کیا کیا کر کی بات یاد آگئی کہ زندگی خزانے سے زیادہ قیمتی ہے۔ اگر خزانہ دے کر تمہیں زندگی مل جائے تو اس پر چھاپا استعمال کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ پہلے تو اس نے ڈاکوؤں کو خزانے کے بارے میں سب کچھ بتا دیا۔

سر دار نے کہا کہ تم کہتے ہو کہ ایک شخص ایک خواب کی تعبیر میں پاگلوں کی طرح مارے مارے صحرا عبور کر کے یہاں تک پہنچ گئے تھے اور انہیں لگاؤ میں نے بھی دو سال قبل کی حیرت بے خواب دیکھا کہ مجھے چین کی طرف سفر کرنا چاہیے جہاں ایک متروک چرچ میں ایک چوہا اور اس کا بیڑ قیام پزیر ہیں۔ اس چرچ میں انجیر کا بہت بڑا درخت ہے۔ انجیر کے درخت کی جڑوں میں کھدائی کروں تو ایک خزانہ ملے گا لیکن میں اتنا احمق نہیں کہ صحرا کو صرف اس لیے پار کروں کہ مجھے ایک خواب نظر آ یا ہے۔

اس کی بات سن کر لاڑکے کو یاد آ گیا کہ یہ وہی جگہ ہے جہاں اس نے خود خواب دیکھا تھا۔

وہ وہاں چین لوٹا اور اس متروک چرچ کے پاس پہنچ گیا۔

وہ کافی دیر تک چرچ میں بیٹھ کر آسان کو دیکھتا رہا۔ اس کو سب کچھ یاد آ رہا تھا کہ کس قدر مشکل اور ممکن سنا گیا، ایک بزرگ سے ملا، کیا اگر سے ملا، لاڑکی سے ملاقات ہوئی اور ڈاکوؤں نے بری طرح ڈبھی کر دیا۔ اسے وہ تمام راستے بھی یاد آئے جن سے گزرا تھا۔ خزانے تک پہنچانے کے لیے اللہ نے کس قدر عجیب طریقہ استعمال کیا ہے، جہاں سے وہ خزانے کی تلاش کے لیے نکلا وہیں پر خزانہ موجود تھا۔

لاڑکے نے زمین کو دبی شروع کر دی کچھ دیر بعد اس کا پیچہ کسی خست چڑ سے نکل گیا اور اس کے سامنے ہسپانوی سونے کے سکوں سے بھرا ایک صندوق پڑا تھا۔ اس میں قیمتی پتھر اور ہجر کے مجسمے پائے گئے تھے جن میں سیرے جڑے ہوئے تھے یہ ایک جنگ کا مال قیمت تھا جسے لوگ عرصے سے بھلا چکے تھے۔

یہ اقتباس The Alchemist By Paulo Coelho دنیا میں چار کروڑ سے زیادہ عہد میں فروخت ہونے والی کتاب سے لیا گیا ہے۔

ہماری مارے میں لاڑکے نے خزانے تک پہنچنے کے لیے آخری ارادی طور پر برہنہ میں کامیابی کی علامت کے طور پر حلق، اعضاء، چھاپت، یقین کا کل اور دھڑکڑاتی ہوا استعمال کیا ہے۔ اگر ہم دانش طور پر ان غلبوں کو اچھی طرح سمجھ کر قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہم بھی بہت جلد اور شاندار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ ان غلبوں کو اپنے تجربات میں ہم نے بہت مؤثر طریقہ اور میں نے یقین رکھتا ہوں کہ ان کو استعمال کر کے ہم آخرت میں اور دنیاوی زندگی کے ہر شعبہ میں کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ مثلاً خوشحالی جیسے روپیہ جیسے سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، طرح، بیوی اور زندگی سے وابستہ تمام اشیاء جو آسودگی دیتی ہیں، اچھے باہمی تعلقات، مالی و انسانی صحت، اہل و عیال اور ذاتی بہتری وغیرہ۔

کامیابی کی بنیادی کلیدیں یہ ہیں۔

Dominant Thinking	1۔ حاوی سوچ
Feeling	2۔ احساس
Love	3۔ چاہت
Belief	4۔ یقین
Gratitude	5۔ شکرگزاری

لہذا ان کلیدوں کو اچھی طرح سمجھنا، قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا

تھیں ضروری ہے جن کے بارے میں اس کتاب کے حصہ اول اور دوئم میں تفصیل سے عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

قزائن کی تلاش میں سفر کے دوران ایک رات حدی بان اور لڑکا کھٹے کچھ کھا رہے تھے تو سردار کہنے لگا۔ "جب میں کھانا کھا رہا ہوتا ہوں تو صرف کھانے کے بارے میں سوچتا ہوں اور جب میں سفر کر رہا ہوتا ہوں تو صرف سفر کے بارے میں سوچتا ہوں۔ میں جو بھی کام کرتا ہوں اپنی قوتِ احساس میں رکھتا ہوں۔ نہ تو مجھے اپنے ماضی سے کوئی سروکار ہے اور نہ مستقبل سے، مجھے فکر ہے تو صرف اپنے حال کو بہتر اور خوشگوار بنانے کی۔ اگر انسان صرف اپنے حال پر قوت دے تو انسان بہت خوش رہ سکتا ہے اور زندگی ایک جشن بن سکتی ہے کیونکہ زندگی صرف اس لمحہ ہی کا نام ہے۔"

اس طرح جوتھی نے کہا کہ میں مستقبل کے بارے میں قیافہ شناسی کرنے کے لیے نشانیاں اور علامات کا سہارا لیتا ہوں جو ہمیشہ حال میں موجود ہوتی ہیں اور لڑکے نے بھی صرف اس لمحہ میں قزائن کی سوچ کو قائم رکھا اور قزائن حاصل کر لیا۔

دنیا کا سب سے بڑا اور صرف حال میں رہنے میں ہے اگر آپ حال پر قوت دے دیں تو اس کو بدل سکتے ہیں آپ ہی تبدیلی لائیں گے دیکھائی دے آئے گا ہوگا۔ اس لیے ہماری اور مستقبل کی فکر بول جائیں اور حال میں قوت کے ساتھ رہنا سیکھیں۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ لمحہ انتہائی قیمتی ہے لہذا ہم بھی اس لمحہ کو کسی قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا سیکھ کر اپنی زندگی اور آخرت میں شاندار کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی بار بار تکرار کی گئی ہے اور ہر مرتبہ مختلف انداز میں لکھا گیا ہے۔ میری خواہش ہے کہ کتاب فہم کرنے تک آپ "اس لمحہ" کی اہمیت اور "اس لمحہ" کو صحیح استعمال کرنے پر عبور حاصل کر چکے ہوں۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، حاصل میں ظاہر ہونے والی نشانیاں اور علامتوں کو سمجھیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

حصہ اوّل

زندگی میں ہماری دو بڑی خواہشات ہوتی ہیں، فائدہ حاصل کرنا اور ہر قسم کے نقصان سے بچنا۔ ان خواہشات کی تکمیل کے لیے مندرجہ ذیل کلیدیں آپس میں ملا کر انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

☆ عادی سوچ Dominant thinking

☆ احساس Feeling

☆ چاہت Love

☆ یقین Belief

☆ شکرگزاری Gratitude

باب (2)

حاوی سوچ

Dominant Thinking

”اتھے خیالات کی بھڑی سے اچھا مل جاتا ہے“ شیخ سعدی کا قول

شاید آپ کو اس بات کا بالکل اندازہ نہیں ہے کہ آپ ہر لمحے کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں مثلاً ہاتھ کرتے ہوئے، کبھی بات کو سنتے ہوئے، داخلہ پڑھتے ہوئے، ٹی وی دیکھتے ہوئے، بس چڑھ کر بارے میں زیادہ سوچتے ہیں وہی چیز آپ کی زندگی میں دھماکا شروع ہو جاتی ہیں اور اس طرح یہ سوچ آپ کے مستقبل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پس جب آپ کبھی نیند میں ہوتے ہیں اس وقت نہیں سوچ رہے ہوتے البتہ آپ کا ذہن سونے سے پہلے والی حاوی سوچ پر کام کرتا رہتا ہے۔ پس سونے سے پہلے ہمیشہ ذہن میں مطلوبہ خواہش کے خیالات ہی رہیں۔

ایسی سوچ جو ہر وقت آپ کے ذہن پر سوار رہے اس کے علاوہ کوئی دوسرا خیال بالکل نہ آئے اسے اسے حاوی سوچ کہتے ہیں اور یہ حاوی سوچ ہمارے اندر ایسے احساسات پیدا کرتی ہے جو ہمارے افعال اور حالات پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن و بین کی مانند ہے اور آپ کی حاوی سوچ بچے اور اچھی فصل آپ کے بچے پر منحصر ہے۔ یاد رہے آپ جیسا بچ ڈالیں گے ویسی ہی فصل کاٹیں گے۔

عام طور پر سب ترین لوگ اس قانون کو موثر انداز میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنی حاوی سوچ صرف دولت پر مرکوز رکھتے ہیں اور کوئی بھی دوسری سوچ ذہن میں آنے ہی نہیں دیتے۔ ان

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

کی نمایاں اور واضح سوچ و دولت ہی ہوتی ہے۔ صرف دولت ہی کو چاہتے ہیں، اس کے علاوہ ان کے ذہن میں کچھ اور ضمیرتا ہی نہیں ہے، چاہے اس کے بارے میں وہ باخبر ہوں یا نہ ہوں، بس ایک ہی سوچ ان کے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ مال و دولت کس طرح حاصل کرنی ہے۔ اس طرح وہ حامی سوچ کے ذریعے مطلوبہ مقصد کو اپنی طرف کشش کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

اس کی مثال سابق وزیرِ مہتمم میاں نواز شریف کی ہے کہ اس کے قلم کار خانے 1974 میں قومیاے گئے جس کے عوض میں اس کو پھٹی کوڑی بھی نہیں ملی تھی لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد پھر اس نے کارخانے لگا لیے تھے۔ ایسے لوگوں کے ذہن میں ہمیشہ دولت کمانے کی سوچ حامی رہتی ہے۔ اسی طرح 8 سال سعودی عرب میں رہتے ہوئے ایک اسٹیل مل لگا لی تھی۔ یہ لوگ اپنی حامی سوچ کے ذریعے نہ صرف کوئی ہوئی دولت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں بلکہ اس میں کئی کتنا اضافہ بھی کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی ہیں جن کے پاس قدرتی طور پر آباء و اجداد کی دولت آجاتی ہے اور اس کو بہت احتیاط سے استعمال کرتے ہیں، ان کے ذہن میں ایک خوف ہوتا ہے کہ کبھی یہ دولت ضائع نہ ہو جائے اور ہر گز اس کو تلف کرنے کے لئے مختلف طریقے سوچتے رہتے ہیں اس طرح ان کے ذہن میں دولت ضائع نہ ہو جانے کا خوف طاری رہتا ہے اور آہستہ آہستہ خوفِ خیر کی سوچ کو خود پر حامی کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی تمام تر دولت ختم ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص آپ سے انکار کرتا ہے کہ میں بیمار ہوتا ہوں۔ آپ بیماری کی باتوں کو خور سے سنتے ہیں، بھرپور دھرم دی کا اظہار کرتے ہیں، اس کی بات سے اتفاق کر لیتے ہیں اور خود پر ویسی ہی منفی سوچ حامی کرنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ کو بھی بیمار کر دیتی ہے۔ میرے پاس کئی ایسے مریش ہیں جو کہ جیسے کہ دوسرے لوگوں کی بیماری دیکھ کر یا اس کے بارے میں سن کر ان کی حالت بھی ویسی ہی ہو گئی ہے۔ آپ جس چیز پر اپنی سوچ حامی کرتے ہیں وہ ویسی ہی نتائج ہوتے ہیں۔

جب آپ ایک سوچ کو خود پر حامی کر لیتے ہیں پھر آپ وہی بن جاتے ہیں مثلاً آپ سناچتے ہیں کہ میں خوش نہیں ہوں میں پریشانوں سے بچنا چاہتا ہوں اس طرح آپ نہ رہنے والی

سوچ کو حامی کر لیتے ہیں۔ قانون کشش سے مزید اسی طرح کے حقیقی خیالات آپ کے گرد جمع کرتا شروع کر دیتا ہے، بنوں میں یہ حقیقی خیالات آپ کی حالت کو بگاڑ دیتے ہیں جتنا زیادہ آپ سوچیں گے اتنا ہی زیادہ آپ پریشان ہو جائیں گے۔

آپ کی موجودہ حالت جو بھی ہے یہ ماضی کی سوچ کا نتیجہ ہے جن چیزوں پر آپ نے زیادہ سوچا وہی چیزیں آپ کی طرف کشش ہوئیں گی جبکہ ماضی کی اس سوچ کو بچانا بالکل آسان ہے آپ یہ جان لے سکتے ہیں کہ آپ نے ماضی میں کیا نتائج پیدا کئے ہیں اور ان نتائج کو پیدا کرنے کے لیے آپ نے کیا اور کس طرح سوچا تھا، جو سوچا تھا وہ بن چکے ہیں اس کے بعد آپ کو یقین آ جائے گا کہ آپ اپنی زندگی کو سوچ کے ذریعے بگاڑنا سنوار سکتے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہمارا سوچ پر کوئی اختیار نہیں ہے۔ ہمارے خیالات اور احساسات قدرتی طور پر خود کار نظام کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں لہذا اس طرح کا یقین رکھنے والے لوگ اپنی زندگی میں کوئی نمایاں تبدیلیاں نہیں لائے۔ وہ ایک ایسی کشتی پر سوار ہیں جو پانی کے بہاؤ کے ساتھ چلتی رہی ہے جبکہ انسان تمام مخلوقات میں سے اعلیٰ اور ذکی شعور ہے اور اس کو اپنی احوال، فکری وابستگیوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنے پر عمل اختیار حاصل ہے لیکن اکثر لوگ اپنی اس صلاحیت کو بھول جاتے ہیں اور مسائل کا فکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ماضی میں اپنی حامی سوچ کی اہمیت سے خبر ہوں اور اس لیے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں نہیں لائے لیکن آپ آپ کو ملزم ہو چکا ہے کہ آپ سب کچھ کر سکتے ہیں ویسے بھی مادی گناہ ہے۔ انسان کے ذمہ ہے کہ اپنے حالات و صحت، مال و دولت اور لوگوں کے بارے میں اچھا سوچے اور یقین حاصل کرے۔ اس طرح آپ دنیا کی ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں جس کے لیے آپ کو پہلے حامی سوچ کا انتخاب کرنا ہوگا۔ انسان اور دوسری مخلوقات اس اہم امر پر یہ ہے کہ انسان کی ایک سوچ کا انتخاب کر کے خود پر حامی کر سکتا ہے جس سے زندگی بدل لی ہو جاتی ہے۔

ایک ذات دشمن لکھن زنگی میں اتفاق کوئی چیز نہیں ملتی۔ ہر چیز کے پیچھے سوچ کا محرک ہوتا ہے لیکن دانستہ طور پر ہم اسے استعمال ہی نہیں کرتے۔ سوچ کے اس قانون کو صرف

وہ لوگ سمجھتے ہیں جو مسلسل کوشش کرتے ہیں اور اس کی ضرورت محسوس کرتے ہیں جو شخص جس مقام پر بھی پہنچا ہے وہ سوچ کو استعمال کر کے ہی پہنچا ہے جو خیال اس نے مستقل اپنا رکھا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، مقاصد، کامیابی یا ناکامی، ذاتی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے لیکن یہ سوچ کا قانون ان لوگوں لیے سچ ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر حادی سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش کرتے رہتے ہیں۔

حادی سوچ کسی بھی تبدیلی کے لیے اہم کلید ہے جس کے ذریعے صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے۔ یہ کلید صرف اس شخص کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی شدید خواہش رکھتا ہے اور اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔

نوٹ: سوچ کی بنیاد کے بارے میں کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے حادی سوچ بنیادی کلید ہے

باب (3)

احساس

Feeling

انسان بنیادی طور پر محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب بچ پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً جھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، خشک محسوس کرتا ہے، ڈکا یا بھاری محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھا یا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ سب محسوسات ہیں جو آپ کے حالات رک جاتے ہیں جن محسوسات محسوس کرتے ہیں جیسے آپ کو کینسر محسوس کرتے ہیں۔ آرام محسوس کرتے ہیں، گرمی یا خشک محسوس کرتے ہیں۔ زندگی کے لوازمات ہم محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اللہ نے انسان کے فطری محسوسات ڈال دیے ہیں۔

تو پھر احساسات ہیں کیا؟ جوش ایک احساس ہے، ہمت ایک احساس ہے، سکون ایک احساس ہے، غمی ایک احساس ہے، کامیابی ایک احساس ہے، یقین ایک احساس ہے، مراقبہ ایک احساس ہے، فکرگزاری ایک احساس ہے ان کے برعکس ناکامی ایک احساس ہے، آہ بھرنا ایک احساس ہے، دم بھرنا ایک احساس ہے، سسکیاں لینا ایک احساس ہے، بے ہمتی ایک احساس ہے، غمناکی ایک احساس ہے، مایوسی ایک احساس ہے اور اداسی ایک احساس ہے۔

ایک راکٹ کو زمین سے خلا میں جانے یا ہوائی جہاز کو اڑان کے لیے بہت طاقت درکار ہوتی ہے، اگر ان میں موجود ایندھن مہیا کرتا ہے۔ دراصل ایندھن ہی ان میں جان ڈالتا ہے ورنہ یہ

مردہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح انسان کی حادی سوچ ایک راکٹ یا جہاز ہے اور اس کے احساسات ایندھن ہوتے ہیں جو مطلوب نتائج پیدا کرنے کے لیے مدد کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں اسٹیج پر غور نہیں کر سکتا اور اس کے ساتھ ہی یہ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں یا میں اپنے ہاں سے ہاتھ نہیں کر سکتا اور ساتھ محسوس بھی کرنا شروع کر دیتے ہیں تو واقعی آپ نہیں کر سکتیں گے۔ جیسا آپ محسوس کرتے ہیں ویسے ہی آپ کو نتائج حاصل ہوں گے۔ زندگی میں کوئی بھی کام کرنے کے لیے صرف احساسات ہی فیادی نگینی ہوتے ہیں۔

پس آپ جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ صرف اور صرف اچھا محسوس کر کے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ زندگی میں حالات کو تبدیل کرنے کے لیے جگہ و بدل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اور صرف اچھا محسوس کرنے کی ضرورت ہے جبکہ لوگ ایسا نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر جب آپ کہتے ہیں کہ میرے پاس اپنا مکان ہوگا تو میں خوشی محسوس کر دوں گا۔ جب میرے پاس دولت ہوگی تو میں اچھا محسوس کروں گا۔ جب مجھے کاروبار میں منافع ہوگا تو اچھا محسوس کروں گا۔ جب مجھے ملازمت ملے گی تو میں اچھا محسوس کروں گا۔ لیکن قانون کشش کہتا ہے کہ اگر آپ پہلے اچھا محسوس کرتے ہیں تو مکان، دولت، منافع اور ملازمت حاصل کرنا باقی انسان ہو جائے گا جسے یہ احساسات کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔

☆ جب احساسات طاقتور ہوں گے چاہے یہ اچھے ہوں یا برے تو اسی طرح کی کشش میں شدت پیدا ہو جائے گی۔

☆ جب احساسات کمزور ہوں گے تو کشش بھی کمزور ہو جائے گی۔

☆ اگر برے احساسات ہوں گے تو بری چیزیں تو اپنی طرف کشش کریں گے، اس کے الٹ اگر اچھے احساسات ہوں گے تو اچھی چیزیں کو کشش کریں گے۔

☆ جب احساسات صرف اچھے ہی ہوں گے چاہے یہ کمزور ہوں یا طاقتور یہ آپ کی خواہش پوری ہونے کے لیے مواقع پیدا کر دیں گے۔

☆ طاقتور اچھے احساسات خواہش کو تیزی سے اپنی جانب کشش کرتے ہیں جبکہ کمزور اچھے احساسات کشش کی رفتار کو کم کر دیں گے۔

☆ جب احساسات برے ہوں گے چاہے طاقتور یا کمزور ہوں یہ آپ کی خواہش کے حصول میں ہمیشہ رکاوٹ ہی پیدا کریں گے۔

میں اس بات کو زیادہ اہمیت دیتا ہوں کہ آپ ہر وقت اس چیز پر توجہ دیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں؟ اور دوسرا کچھ بھی نہ محسوس کرنے سے اچھا محسوس کرنا بہتر ہے اور ہمیشہ اچھا محسوس کرنے کی کوشش کیا کریں۔ احساسات میں بہتری کا مطلب ہے کہ آپ اپنی خواہش کی طرف قدم بڑھا رہے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی گنجی ہیں۔

دراصل آپ کے احساسات ہی ایک ایسا پیمانہ ہیں جو اس بات کا اشارہ دیتے ہیں کہ آپ اس لمحہ میں کیا سوچ رہے ہیں، اپنی مطلوبہ خواہش پر فوکس کر رہے ہیں یا اس سے غافل ہیں۔ اس طرح یہ احساسات ہر لمحہ آپ کی رہنمائی کرتے ہیں کہ آپ مطلوبہ خواہش کی جانب ہی جا رہے ہیں یا نہیں۔

نوٹ: اپنی مرضی سے ان احساسات کو استعمال کرنا سیکھنا ہوگا جس کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔

جو کچھ بھی آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو محسوسات کے ساتھ سوچیں

باب (4)

چاہت

Love

چاہت Love کے معنی ہیں، محبت، پیار کا حقیقی دھچکا جذبہ اور احساس Feeling بتاتا ہے۔ چاہت میں احساس نہ ہوتا ہے بالکل بے معنی ہو جاتی ہے۔ چاہت اور لگن کا احساس دنیا میں عقیم ترین طاقت ہے۔ یہ طاقت آپ کے اچھے جذبات اور احساسات کے ذریعے ظہور پذیر ہوتی ہے لہذا اپنی پسندیدہ چیزوں کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے اسی طاقت سے کام لینا ہوگا۔ روپیہ پیسہ آپ کو چاہتا ہے، آپ کا اظہار کرتی ہے، خوشی آپ کو سننے کے لیے جتنی لائق ہے، اگلا سب آپ کے قدم چومنے کے لیے تیار کھڑی ہے، دنیا کی وہ تمام چیزیں جن کو آپ پسند کرتے ہیں، آپ کی طرف بڑھنے کے لیے تباہ اور بے قرار ہیں لیکن ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ میں چاہت اور لگن کی کمی ہوتی ہے جس میں شدت پیدا کرنا ہوگی جو صرف اور صرف اچھا محسوس کر کے ہی پیدا کر سکتے ہیں۔

چاہت اور لگن کی مثال عمران خاں کرکڑ کی ہے جس کی والدہ شوکت خانم کینسر سے فوت ہو گئیں، اس واقعہ نے عمران خاں کو بہت متاثر کیا اور اس نے کینسر کے مریضوں کے علاج کے لیے ہسپتال بنانے کا فیصلہ کر لیا جبکہ اس پرائیویٹ کے لیے اس کے پاس سربایہ بھی نہیں تھا۔ 1989 میں انڈیا اور پاکستان کے درمیان کرکٹ ٹیچ جو تفریقی اسٹیڈیم اور اس میں منعقد ہوا تھا اس دوران ہسپتال کی تعمیر کے لیے پوری قوم سے چندے کے لیے ایپل کی اور اس نے 29,02,600 روپے جمع کر لیے۔ اس کے بعد پاکستان کے 27 بڑے شہروں میں پیسے جمع کرنے کی بھرپور مہم شروع کر دی جس میں لوگوں نے صرف نقدی دی بلکہ عورتوں نے خیر پری اور حقیقی سلمان بھی اس کی نظر کروایا۔ اس کے علاوہ پوری دنیا میں 50 کامیاب ہمیں بھی

مِرْچُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

جہاں تھیں۔ اس طرح کل 6,77,00,000 روپے جمع ہو گئے تھے۔ 1991 میں اس ہسپتال کی بنیادی رکھی گئی تھی اور 1994 میں عام ریاضوں کے لیے اس کے دروازے کھول دیے گئے تھے۔ آج پاکستان میں سب بڑا کینسر کے علاج کا ہسپتال اور ریسرچ سنٹر ہے اور اس کی لاہور اور کراچی میں برانچیں ہیں زندگی میں کوئی بھی مقصد حاصل کرنے کے لیے اس طرح کی جہت انجانی ضروری ہے۔

قانون کش Law of Attraction کے مطابق آپ جس چیز سے پیار کرتے ہیں اور چاہتے ہیں وہ آپ حاصل کر سکتے ہیں لیکن اس کے لیے آپ کو جذبہ چاہت کے ساتھ سرشار ہونا پڑیگا۔ باہر سے کچھ بھی رونما نہیں ہوتا جو کچھ بھی ہمیں ملتا ہے وہ اندر سے ہی باہر کی طرف آتا ہے۔ جب آپ کوئی حقیقی کام کرنا چاہتے ہیں، کچھ بننا چاہتے ہیں یا کبھی جانا چاہتے ہیں کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو فقط چاہت کی بدولت ہی آپ یہ سب کچھ کر سکتے ہیں بلکہ ہر چیز کے حصول کا دار و مدار احساس چاہت پر منحصر ہے۔

یہ چاہت ہے کہاں؟ یہ پہلی کائنات کا معاملہ کیے ہوئے ہے اور آپ کے اپنے من کے اندر موجود ہوتی ہے۔ جب اس پر شہدہ طاقت کا احساس ہو جاتا ہے تو آپ عظیم ترین ہمتیار پر دسترس حاصل کر لیتے ہیں اور ہر چیز جب چاہیں اور جہاں چاہیں اس کو دستیاب کر سکتے ہیں۔ دراصل چاہت دنیا کی طاقت و در ترین قوت ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ یہی وہ قوت ہے جس کے بارے میں انسان نے خبر نہ جانتا ہے۔ ہم صرف شہدہ چاہت کے ذریعے ہی دنیا کی ہر پہنچ اور چیز کو اپنی جاب کشش کر سکتے ہیں۔

چاہت ایک ایسا لکھی ہے جس کے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے موجودہ حالات کو بدلنے کے لیے ان کے خلاف آپ کو جنگ اور جدوجہد کرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ صرف اور صرف اپنے مقصد سے شہدہ پیدا کرنا ہوگا اس کے بعد اپنی خوش نصیبی کے راستے میں آنے والی تمام رکاوٹوں کو ہر امن خاں کی طرح ختم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور پھر آپ کے سامنے کوئی حراست برقرار نہیں رہ سکے گی۔ آپ جس چیز کی ہمتی کریں گے وہ حاصل کر آپ کے لیے ہانک آسمان ہو جائیگا۔ آپ جیسے بھی حالات سے دوچار ہوں یہی چاہت آپ کو درست سمت پر گامزن کر دیتی ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت زبردست تحریک دیتی ہے

باب (5)

یقین

Belief

یقین خود اپنے دوسروں اور دنیا کے بارے میں رائے، اہمیت یا قدر و قیمت کی ایک سوچ ہوتی ہے جس کے ساتھ احساسات Feelings منسلک ہوتے ہیں۔ یقین میں پہلی زندگی کے تجربات پر برادرست اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی چیز کے یقینی ہونے کے متعلق احساسات ہوتے ہیں۔ جب کوئی فرد یا گیتا ہے کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے تو یہ اس کی جوتی ہے۔ جب یہ جملہ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات مثلاً جوش، ہمت اور دلولہ پیدا ہو جائیں تو یہ طاقتور یقین ہے البتہ احساسات کے متعلق کو دہرانا صرف ایک خیال ہی ہے جبکہ اس کے ساتھ احساسات شامل کرنے سے ایک طاقتور یقین بن جاتا ہے۔

دانیال بن ہرودیز خان 1942 میں فیصل آباد میں پیدا ہوا اور اس نے ٹھری اکیڈمی آف کاکول سے گریجویٹ کیا اور فوج میں ملازمت اختیار کر لی اور 1974 میں آرمی کی سروس سے ریٹائر ہو گیا۔ 1965 کی جنگ میں اس کی ڈیوٹی دن کچھ بارڈر پر تھی اور ایک مرتبہ غلطی سے دشمن کے علاقہ میں چلا گیا۔ اب یہاں سے واپس نہیں لوٹ سکا تھا کیونکہ اگر دشمن کی نظر پڑ جائے تو وہ یقیناً اس کو ہلاک کر دے گا۔ اس نے اپنے حواس کو قائم رکھتے ہوئے سوچا کہ دشمن سے بچ کر کیسے واپس جاسکتا ہے؟ تو اس کو ایک آئیڈیا آیا کہ دشمن کو ظاہر کرتا ہوں کہ ہماری فوج اس علاقے پر قابض ہو چکی ہے۔ وہ جلدی سے دشمن کے قریبی مورچے میں گیا اور اسی دار و یقین کے ساتھ ان سپاہیوں کو

نظم دیا کہ ہتھیار پھینک دیں ورنہ میں گولی مار دوں گا۔ ہماری فوج اس علاقے پر قبضہ کر چکی ہے۔ اس طرح ان سپاہیوں کو گرفتار کر کے پاکستان لے آیا اور خود کو بھی بچالیا۔

اس شخص کو دو دفعہ ستارہ جرأت ش چکا ہے، ایک کامیاب businessman ہے۔ پانچ مرتبہ MNA کا انجمن جیت چکا ہے۔ دوسرے فیڈرل مشرورہ چکا ہے۔ اس کی تمام کامیابیوں کے پیچھے اس کا یقین کامل تھا۔ اس طرح ہم بھی اگر کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے 100% یقین کر لیں تو یہ حاصل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: یقین کی تشکیل نو اور پختگی کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت اور یقین جوش اور دلولہ میں کئی گنا اضافہ کر دیتے ہیں۔

باب (6)

شکرگزاری

Gratitude

جو چیز تم نے مانگی رہی تمہیں دی، اللہ کی نعمتیں شمار کرنے لگو تو شمار نہیں کر سکتے جو یہ کہ انسان (شعرا ہے 34:14) (القرآن)

اپنا انتہائی قیمتی چیزوں کو حفاظت میں رکھنے کے لیے ہم اکثر بھول جاتے ہیں۔ بنگ لاکر ایک جہت مضبوط لاکہ کی الماری ہوتی ہے جس میں کئی چھوٹے خانے بنے ہوتے ہیں جن کو کھولنے کے لیے علیحدہ علیحدہ چابیاں استعمال ہوتی ہیں۔ بنگ ایک چابی اپنے کلائنٹ کو دے دیتا ہے اور اس لاکر کو کھولنے کے لیے ایک ماسٹر چابی ہوتی ہے جو الماری کے تمام لاکر کو ایک ہی کھلتی ہے، یہ چابی بنگ اپنے پاس ہی رکھتا ہے۔ جب کلائنٹ لاکر کھولنے کے لیے آتا ہے تو پہلے بنگ آفسیر اس ماسٹر چابی کو لگا تا ہے پھر کلائنٹ اس کو کھول سکتا ہے۔ اسی طرح چاہت، حاوی سوچ، یقین کامل اور اچھے احساسات کو استعمال کرنے کے لیے شکرگزاری بھی ماسٹر چابی کی حیثیت رکھتی ہے۔

شکرگزاری کے معنی ممنون، احسان مند، مہربانی، عاجزی اور انکساری ہیں۔ روزمرہ معمولات زندگی میں سے آپ کو مثال دیتا ہوں جب ایک فرد کسی دوسرے شخص کا کوئی غیر معمولی کام سرانجام دیتا ہے تو پہلے والا فرد اس کے لیے یہ لفظ "شکریہ" استعمال کرتا ہے۔ یہ لفظ سنیہ ہی کام

سراںجام دینے والے شخص کے ذہن میں انتہائی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور وہ بہت اچھا محسوس کرتا ہے اور مزید خدمات کے لیے خود کو تیار کر لیتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ ہر شخص اچھا ہی محسوس کرنا پسند کرتا ہے۔ یہ خوشگوار احساسات دونوں کے درمیان تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ایک بہت قیمتی چیز ہے جس شخص کا شکر یہ ادا کیا جاتا ہے وہ جوش و خروش کے ساتھ مدد کرے گا۔ موقع کی مناسبت سے اگر یہ لفظ ”شکر“ بار بار استعمال کیا جائے تو اس کے جبران کن نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ”شکر“ تعلقات استوار کرنے کے لیے کبھی کا کام کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اس کبھی کے بارے میں سمجھتے ہی نہیں ہیں کہ اس کو کب اور کیسے استعمال کرنا ہے۔

شکرگزاری کا عمل دو چیزوں کے درمیان قلع بنانے کے لیے بہت کی حیثیت رکھتا ہے جبکہ شکر یہ کہنے کے لیے آپ کی ایک پائی بھی خرچ نہیں ہوتی اور آپ اس میں تعلقات کس قدر مضبوط بن جاسکتے ہیں۔ اسی طرح اگر ہم اللہ سے ربط، ہم کو اپنی اور مضبوط قلع بنائیں جو ہماری خواہشات کی تکمیل کا سرچشمہ ہے تو ہماری زندگی میں بدل جائے گی۔

ایک کدو کے لیے اس بات پر غور کریں کہ اس کا نکات میں موجود تمام نکاحوں کو کون چلا رہا ہے مثلاً سورج، چاند، ستارے، سیارے، زمین کی گردش، انسان کا مرنا، جینا، نباتات، معدنیات، مختلف مخلوقات وغیرہ ہمارے ارد گرد موجود ہر چیز کے پیچھے ایک قوت کار فرما ہے۔ یہ قوت ہے کیا؟ ہم اسے ”اللہ“ کہتے ہیں۔ دراصل ہماری ہر خواہش کی تکمیل یہی قوت کرتی ہے۔

سب سے اولین قدم اس قوت کی موجودگی کے بارے میں جاننا، یقین اور احساس پیدا کرنا لازمی ہے اور دوسرا اپنی ہمی طاقت، صلاحیت، وسائل اور وقت استعمال کر کے اپنے مالک کی رضا حاصل کرنے کے لیے ہر کام کرنا، جیسا زندگی میں اچھی صحت، کامیابی، بھجری، بھلائی اور درپے جیسے کے لیے اس سے طلب کرنا بھی ضروری ہے۔ اس (اللہ) کے بارے میں جاننے کے لیے ہمیں سو صحیح کا خاص لیول درکار ہوتا ہے جس میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ ہاں کوئی تو قوت موجود ہے جو کائنات کے تمام نظاموں کو چلا رہی ہے اور جہاں ہر چیز میں حکمرانی ہے۔ اس احساس کو پیدا کرنے

کے لیے شکرگزاری بالکل آسان اور بہترین عمل ہے جس کے لیے ان تین چیزوں کو ذہن میں رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

- 1- آپ یقین کر لیں کوئی تو قوت ہے جس نے یہ کائنات اور اس میں موجود تمام اشیا پیدا کی ہیں۔
- 2- آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہ ہی پروردگار ہے جو آپ کو ہر چیز میں رکھتا ہے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں۔
- 3- آپ صرف اور صرف اچھی شکرگزاری کے احساس کے ذریعے خود کو اس خالق کے ساتھ ہم آہنگ اور رابطے میں رکھ سکتے ہیں۔

اگر یاد رکھو تم مجھے اور میں یاد رکھوں گا تمہیں، میری شکرگزاری کرنا اور تم شکر یہ نہ کرنا (القرآن 2: 152)

اس آیت میں یہ اشارہ ہے کہ اللہ موجود ہیں جو شکرگزاری کا کوئی بھی حصہ قربت میں نہیں لگے ہیں لیکن شکرگزاری کو اپنی زندگی میں شیوہ بنانے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے ہیں۔ اللہ جب ہمیں کوئی نعمت عطا کرتا ہے تو ہم شکرگزاری نہ کر کے اپنے اور اس کے درمیان رابطہ کو منقطع کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ہم مزید نعمتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ شکرگزاری لوگ قادر مطلق کے انتہائی قریب ہوتے ہیں ان لوگوں کی نسبت جو کبھی بھی اعجاب و شکر نہیں کرتے۔ کوئی بھی اچھی چیز وصول کرنے کے بعد ہم جس قدر شکرگزاری کے ساتھ اس کی طرف رجوع کر چکے اسی قدر زیادہ اور اتنی ہی تجزی سے مزید اچھی چیزیں ہمیں ملیں گی اور ہمارا رابطہ بھی مضبوط ہوگا۔ سادہ الفاظ میں شکرگزاری کا وقتی رو یہ اس مخزن سے انتہائی قریب تر لے آتا ہے جہاں سے تمام نعمتیں آپ کو حاصل ہوتی ہوتی ہیں۔

ساقی کو م کے لیے ان کی ہستی کے دائیں اور بائیں جانب پھل دار باغ تھے۔ اللہ نے کہا کہ خوب کھاؤ، ان میں سے جو میں نے تمہیں رزق عطا کیا ہے اور شکر بجالاؤ اپنے رب کا جو بہت رحیم

اور جیسے والا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد ان لوگوں نے شکرگزاری سے منہ موڑ لیا۔ اس ناشکری کی وجہ سے اللہ نے بدلتو کر دیئے والا سیلاب بھیجا اور ان بانوں کو مکمل طور پر چھیل کر دیا ایسے بانوں میں جن میں پھل گتے تو گتے لیکن کڑوے اور کھپے اس کے علاوہ ان میں جھاڑ (ایک ایسا پودا جو دریائے کے کنارے اگتا ہے) اور جیری کی جھانپیاں پیدا ہو گئی، یہ سب کچھ محض ان کی ناشکری کی وجہ سے ہوا ہے۔ (سورہ سہ القرآن)

اگر آپ کم شکرگزاری کرتے ہیں تو آپ کی زندگی میں کمی نعمتیں دستیاب ہوں گی اور اس کے برعکس اگر آپ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز کے لیے بھی شکر ادا کرتے رہتے ہیں، میرا مطلب ہے زیادہ سے زیادہ شکر کرتے ہیں تو اسی رفتار سے آپ کی زندگی میں نعمتیں آئیں گی۔ شکرگزاری کا اظہار آپ کی زندگی میں سے حق رہنما اور برے حالات کو بھی تبدیل کر کے رکھ دیتا ہے جبکہ چیزوں کے حصول میں کمی گناہ اضافہ بھی کر دیتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ شکرگزاری کا عمل آپ کو فرسودہ، غنی اور لطف سونچ کا شکر ہونے سے محفوظ رکھتا ہے اور آنے والے غم کی طرف آپ کو متوجہ رکھتا ہے۔ اگر آپ کی یہ سونچ ہو کہ اللہ کی طرف سے کسی چیز کی سزا مل سکتی ہے تو یہ ممکن ہی نہیں ہے۔ فقیر شکرگزاری آپ کے غم کو بھر جاسکتی ہے اور اس سونچ کو بھی روکتی ہے کہ خالق کے ہاں کئی چیز کی کمی نہیں ہے۔

درحقیقت شکرگزاری ایک جامع اور عالمگیر قانون ہے اور آپ اس قانون پر عمل درآمد کر کے ہی اپنی زندگی میں مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ قدرتی امر ہے عمل اور در عمل ہمیشہ برابر ہوتا ہے۔ آپ کے ذہن میں پروردگار کے لیے پیدا ہونے والا اظہار تشکر "ایک احساس" کا اظہار ہے۔ یا احساس اس مقام تک پہنچنے کے لیے کام نہیں ہو سکتا جس کے لیے آپ نے خارج کیا ہوتا ہے یعنی "رب"۔ پھر اس کا آپ کی طرف فوری رد عمل کرنا بھی لازم ہے کیونکہ یہی آفاقی قانون ہے۔ اگر آپ کا اظہار تشکر فوری اور مسلسل ہے تو رب کا رد عمل بھی مسلسل ہی ہوگا اور آپ کی خواہش کروہ چیزیں ہمیشہ آپ کی طرف لگا کر آتی رہیں گی۔

یاد رکھیں شکرگزاری دینِ مسلسل بہترین نعمتیں بھی حاصل کرتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پختہ ایمان بھی تشکر سے جنم لیتا ہے۔ شکرگزاری محض مسلسل اچھی چیزوں کی امید کرتا ہے اور یہی امید اس کا

یقین کامل بن جاتی ہے۔ ایسا ہر فرد جس میں احساس شکرگزاری نہ ہو وہ زندگی میں ایمان کو زیادہ عرصہ تک برقرار نہیں رکھ سکتا۔ یقین کامل کے بغیر نہ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں اور نہ ہی آپ دولت حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا بھی انتہائی آسان ہے کہ کم دولت کے محزون کے جس قدر قریب رہیں گے اتنا ہی زیادہ دولت ہم حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ ہر اچھی چیز آپ کو حاصل ہو جائے تو اس کے لیے شکرگزاری ہونے کی عادت کو خود میں پختہ کرنا لازم ہے اور یہ شکرگزاری کا عمل مسلسل جاری و ساری بھی رہنا چاہیے۔

صحیح شکرگزاری کا عمل ایک مہارت ہے جو صرف وہ محض سیکھ سکتا ہے جو سیکھنے کی شدید خواہش، جتنا اور جتنی ممکن رکھتا ہو جس کی زندگی کا مقصد اولین سکون، اطمینان، زندگی میں کامیابیاں اور دولت حاصل کرنا ہو۔ دراصل اس کی شدید چاہت اور گہم ہی اس کو شکرگزاری کرنا سکھاتی ہے جب وہ اس قانون کو سیکھنے کے عمل میں سے گزرتا ہے تو لطف اندوز ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ سرور، سکون اور لطف کا احساس اس کی عادت بن جاتا ہے اور یہ شکرگزاری اس کی نفس میں رچ بس جاتی ہے اور اس کی زندگی میں اس کے قائم رہنا ہونا شروع ہوتے ہیں۔

نوٹ: شکرگزاری کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصے میں طریقے بتائے گئے ہیں۔

شکرگزاری اس محزون کے بالکل قریب لے آتی ہے، جہاں سے تمام چیزیں ملتی ہوتی ہیں

صرف یہ لمحہ

ایک لمحہ گزرا کہ انسان کی زندگی کے دن، سینے اور سال بیت جاتے ہیں اور پھر زندگانی ختم ہو جاتی ہے لیکن وہ نہیں جانتا کہ صرف اس لمحہ کو ہی اپنی مرضی سے استعمال کر کے اس جہان اور آخرت میں کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔
اس لمحہ کو آپ تین طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔

- 1۔ ماضی کی یادوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو بے چاندہ برتن کی طرح ہوتی ہیں جس کی کوئی تہ نہیں ہوتی اور آپ ماضی کے بارے میں جتنا زیادہ سوچتے ہیں اتنا ہی اس کی گہرائیوں میں پتے چلے جائیں گے جبکہ اس ماضی کے بھی وہ پہلو ہوتے ہیں۔
(a) ماضی کی بری یادوں مثلاً افسوس، مایوسی، دکھ، غم، ناکامیوں اور غریبوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو خود میں برے احساسات پیدا ہوں گے اس لمحہ کو پریشان کن بناتے ہیں اور ساتھ ساتھ مستقبل کو بھی بددعا کرتے ہیں۔
(b) ماضی کی خوشگوار یادوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو صرف اس لمحہ کو خوشگوار بناتے ہیں۔

- 2۔ بالکل کچھ نہ سوچ کر اس لمحہ کو ضائع کر رہے ہیں۔

- 3۔ اپنی خواہشات اور مقاصد کو حاصل کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اس لمحہ کو خوشگوار بنانے کے ساتھ ساتھ مستقبل کو بھی ستوار رہے ہیں۔

نوٹ: اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی بار بار تکرار کی گئی ہے، ہر مرتبہ مختلف انداز میں لکھا گیا ہے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تہذیبی کے لیے احساسات کے ساتھ سوجھیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

حصہ دوم

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

- ☆ سوچ کی بناوٹ
- ☆ احساس کی بناوٹ
- ☆ چاہت کی بناوٹ
- ☆ یقین کی بناوٹ
- ☆ عملی شکرگزاری

باب (7)

سوچ کی بناوٹ

Structure of thinking

"انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں" ارسطو

مرچو

کائنات کا سفر ذہن و جسم کے مطابق جب کوئی کچھ سمجھتا ہے تو اس کا ذہن سوچ سے بالکل بنی ہوئی ہے یعنی اس کا ذہن بالکل کورے کا تھکے کی مانند ہوتا ہے اور کچھ وہ اپنے ماحول سے اس قسم (دیکھنا، سننا، چمکنا اور سونگنا) کے ذریعے تمام معلومات کو ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ نو مولود پہلی مرتبہ جب آنکھیں کھولتا ہے تو اپنے ارد گرد مختلف اشیاء دیکھتا ہے ان چیزوں کی تصاویر اپنے ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ پھر مختلف آوازیں سنتا ہے اور خود کرتا ہے کہ کس چیز کو کس نام سے پکارا جاتا ہے رفتہ رفتہ وہ ان کو بھی ذہن نشین کرنا شروع کر دیتا ہے۔

مثال کے طور پر بچہ ایک سفید بیڑی چیز کو دیکھتا ہے اس کی تصویر کو ذہن میں تشکیل کر لیتا ہے۔ اس کی والدہ اس چیز کو انڈے کے نام سے پکارتی ہے اور بچہ یہ آواز سن کر ذہن میں اس نام کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔ جب بچہ انڈہ کھاتا ہے اور اس کے ذائقہ کو محسوس کرتا ہے اور اس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ انڈے کے ساتھ اس "لطف" کو بھی ذہن میں محفوظ کر لیتا ہے۔

اسی طرح ایک شخص باغ جناح میں سیر کرنے جاتا ہے۔ بلند اور خوبصورت درخت دیکھتا ہے، ان درختوں پر بیٹھے ہوئے مختلف پرندوں کی آوازیں سنتا ہے، اپنے دوست کی آواز سنتا ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر

پھول دیکھتا ہے، اپنے پسندیدہ پھول توڑتا ہے، سوچتا ہے اور اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوتا ہے خوشی اور سکون محسوس کرتا ہے۔ اس منظر کی تصویریں، پرنٹوں اور دوست کی آوازیں، پھول کی خوشبو ذہن میں محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ خوشی اور سکون کے احساسات کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔

ان دونوں مثالوں میں حیات senses کو چار مختلف طریقوں سے استعمال کیا گیا

ہے۔

1۔ بچے نے اڑے کے بارے میں یا ایک شخص نے باغ جناح کی سیر کے بارے میں معلومات کو حاصل کرنے کے لیے اپنی حیات کو پہلے بیرونی طور پر استعمال کیا ہے۔

2۔ ان تمام معلومات کو دوسرے کو بتانے کے لیے یا اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ذہن میں انہی حیات کو اندرونی طور پر استعمال کیا ہے۔

3۔ اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ان حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جس ترتیب سے پہلے مرتبہ کیا تھا۔

4۔ اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ہر ایک حس sense کو خاص انداز میں استعمال کیا ہے جس کا خاص انداز ہے۔

(a) جب ہم کسی چیز کو دیکھتے ہیں تو روشنی یا تارک، واضح یا غیر واضح، شفاف یا دھندلا، قریب یا دور، رنگ دار یا بلیک اینڈ وائٹ وغیرہ دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(b) جب ہم کسی آواز کو سنتے ہیں تو اس کو سربلی یا بے سربلی، لگاتار یا رک رک کر، واضح یا غیر واضح اور بلند یا آہستہ وغیرہ دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(c) جب ہم کسی چیز کو چھو کر محسوس کیا، ٹھکرواری یا غلام، سخت یا نرم وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(d) جب ہم کسی چیز کو چھو کر خوش ڈانڈ یا بد ڈانڈ، تیز یا چھلکا، ٹھیکین یا سبے ڈانڈ وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(e) جب ہم کسی چیز کو سونگھ کر بد بو یا خوشبو، تیز یا ہلکی محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

ea ان مختلف انداز کے ملاپ سے سوچ بنتی ہے اور ان کو ذاتی نقوش بھی کہتے ہیں۔ اگر ان کو تبدیل کر دیا جائے تو ہمارے احساسات بھی بدل جاتے ہیں۔ جبکہ ہم ان نقوش کو تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہی ہمارا اصل مقصد ہے۔ سوچ کی بنیاد اور اس کے اثرات کو سمجھنے کے لیے ہم دو مشقیں کرتے ہیں۔

مشق نمبر 1

اب تک ہم نے جاننا چکے ہیں کہ ہم اپنی جانچ جانچ سے پہلے کوئی طور پر اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اب اس مشق میں ہم دیکھتے ہیں کہ یہ مختلف انداز ہم پر کس طرح اثرات مرتب کرتے ہیں؟

خاصی کے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً خوبصورت جگہ کی سیر کرنا، امتحان پاس کرنا، شادی کا موقع، ملازمت ملنا، مسائل ملنا وغیرہ۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا چکا ہو۔

عام: کون خوشگوار واقعہ منتخب کیا ہے؟

آپ: جب مجھے ملازمت مل گئی تھی تو میں بہت خوش تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں۔ اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ہو سکتا ہے کہ ملازمت کا خط وصول کرتے ہوئے یا فون پر کسی نے اطلاع دی ہو یا کسی کی مبارکباد کے الفاظ سن کر خوش ہوئے ہوں۔ خاص طور اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ خوش محسوس کر رہے تھے۔

عاصم: جی ہاں میں اس منظر کو دیکھ رہا ہوں۔

صالح: یاد رہے اس منظر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں، اب اس منظر کو دیکھتے ہوئے میرے کچھ سوالوں کے جواب دیں گے کیا یہ ان گھمبیر یا ایک ایسے وائنٹ ہے، قریب یا دور ہے، کیا یہ واضح یا غیر واضح ہے؟ کیا یہ روشن یا اندھیرا ہے؟ کھرا ہوا ہے یا کجیا ہے، شفاف ہے یا دھندلا، بڑا یا چھوٹا ہے، دائیں جانب یا بائیں جانب یا مین روڈ میں، آپ کی نگاہ کے بالائی سمت یا نیچلی سمت، نوٹ کر کے مجھ بتائیں گے۔ ہو سکتا ہے کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں لیکن کوئی بات نہیں ہے کیونکہ ان واقعات میں ہر شخص کے یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں تصویر بنا رہے ہیں۔

عامم: میں اس منظر کو روشن و قریب، رنگین اور واضح دیکھ رہا ہوں۔

صالح: اب ہم اس واقعہ میں شامل آوازوں کا جائزہ لیں گے۔ اس واقعہ میں آپ کی آواز اور آواز ہے یا ماحول میں موجود دوسرے لوگوں کی آوازیں ہو سکتی ہیں، اس واقعہ کو ذہن میں رکھتے ہوئے نوٹ کریں، یہ آواز کونسی ہیں یا بلند؟ دور ہیں یا قریب، اتفاقاً میں ہیں یا نہ سمجھ آئے، دانی، واضح یا غیر واضح، اس میں حائل ہے یا نہیں؟ آواز آتی ہیں؟ آواز دے رہے ہیں یا سنا رہے ہیں؟ آواز کس جانب سے آتی ہے دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے؟ ہو سکتا ہو کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں کوئی بات نہیں ہے کیونکہ ان واقعات میں ہر شخص کے یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں یہ آوازیں سن رہے ہیں۔

عاصم: میں یہ آواز واضح، لگاتار، بلند، قریب اور مسلسل کے ”انداز“ میں سن رہا ہوں۔

ابھی اس مشق کو جاری رکھیں گے اس واقعہ میں اگر کوئی چیز کھائی تھی تو اس کا ذائقہ، ترش یا میٹھا، نمکین یا بے ذائقہ،

اگر کچھ سونگھا تھا، خوشبو یاد ہو، تیز یا ہلکی،

اگر کسی چیز کو چھوا تھا تو یہ ٹھوس یا مائع، کھردرا یا ملائم، اٹھایا تھا تو بھاری یا ہلکا وغیرہ

صائم: اس واقعہ کو روشنی میں قریب، رنگین، واضح دیکھتے ہوئے اور اس میں شامل آوازوں کو واضح، نکاح، بلند، قریب اور تسلسل کے انداز میں سنتے ہوئے، نوٹ کریں گے کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں؟ ہر جوش ہیں یا بے جوش، جسم گرم یا سرد، سانس کی رفتار تیز ہے یا آہستہ، دل کی دھڑکن تیز ہے یا آہستہ، چست یا سست، تھکا یا سکون، خوش یا غمی۔

عاصم: میں، خوشی اور سکون محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب Well done

اب اس مشق کو ہم دوسرے انداز میں کرتے ہیں، اس واقعہ کو پارہ دو ذہن میں لائیں جس منظر کو آپ نے ابھی ایسی روشنی، قریب، دُکھیں، واضح دیکھا تھا اب آپ اس کو ہمیں اس کے الٹ دیکھیں گے۔ روشنی کی بجائے اندھیرا کر دیں، قریب کی بجائے بہت دور کر دیں اور واضح کی بجائے غیر واضح کر دیں۔

ہو سکتا ہے شروع میں یہ عمل کرنے میں کچھ دقت محسوس ہو جیون کی کوئی مشکل کام نہیں ہے، آپ کر سکتے ہیں۔

ماہنامہ: میں اس خطر کو الٹ انداز میں دیکھ رہا ہوں۔

سالم: اس انداز میں دیکھتے ہوئے، اپنے احساسات کو نوٹ کریں

ماہنامہ: خوشی میں کمی ہو گئی ہے۔

اسی انداز میں دیکھتے ہوئے اس واقعہ میں شامل آواز کے والیوم کو بالکل بند کر دیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کسے ہیں۔

ماہم: اب خوشی اور سکون کے احساسات کی شدت بالکل ختم ہو گئی ہے جیسے نیوزل ہوتا ہے۔

اس عشق کے بعد یہ بات سامنے آتی ہے کہ جب ہم کسی واقعہ کی تصویریں کر روٹیں، قریب تر، رنگین، بڑی، واضح بناتے ہیں اور اس کی آوازوں کو واضح، لگا تار، تسلسل سے، بچہ، قریب سننے ہیں تو احساسات بڑھ جاتے ہیں۔

نوٹ: حیات کے یہ اعلاز تھاری سوچ کے بنیادی اجزا ہیں اور پھر سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مشق نمبر 2

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کر کے دیکھتے ہیں۔ آپ کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کیجئے جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنا ہو اور مسئلہ اندرونی میں ناگامی، باس کی ذلت، ڈپٹ، مایوسی، عدم اطمینان، شرمندگی ہوئی ہو، امتحان میں نفل ہو چانا وغیرہ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

عالم: اندرونی میں ناگامی ہوئی تھی جو مجھے بہت برا لگا۔

صائم: آکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن لائیں اس کے بارے میں خوب سوچیں، پہلے والی مشق کی طرح اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ نے ہر محسوس کیا تھا۔ اس منظر کو اور زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بہت بڑا کر دیں۔ نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟

عالم: پہلے سے بہت زیادہ ہر محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اب تصور کو بہت چھوٹا، فیروا، واضح، دھندلا، محسوس اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں۔

عالم: برے احساسات کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔

صائم: اب اسی واقعہ کی آواز پر یہ عمل کر کے دیکھتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے جب آپ نے بہت ہر محسوس کیا تھا، اس واقعہ میں شامل آواز پر توجہ مرکوز کریں گے یہ آواز خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سن لیا کہہ رہے ہیں۔ انہیں پہلے سے بھی بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

عالم: اب میں بہت ہی ہر محسوس کر رہا ہوں۔ (اس اعجاز میں کرنے سے برے احساسات میں شدت ہو جاتی ہے)

صائم: اس منظر کو سامنے رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں کے بلند کی بجائے ہانکل آہستہ کر دیں، واضح کے بجائے غیر واضح کر دیں، قریب کی بجائے دور کر دیں یا ان کے والیوم کو ہی بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

عالم: اس طرح کرنے سے برے احساسات میں کمی آگئی ہے۔

صائم: اب آپ تصور اور آواز پر اکٹھے کام کریں گے اس کے تصور کو چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، محسوس اور اپنے سے دور کر دیں اور اس میں شامل آوازوں کے والیوم کو ہانکل بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

آپ: اب میں نیندرل محسوس کر رہا ہوں۔

اب تک آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ہماری سوچ کے بنیادی اجزا احساس کے خاص اعجاز ہوتے ہیں اور پھر ہماری سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مِرْچُو

اب مالِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

بڑھاتا چلا جاتا ہے اور کمپیوٹر کے نظام کو درہم برہم کر کے رکھ دیتا ہے۔ یاد رکھیں کمپیوٹر کا وائرس ختم کرنے کے لیے نیا کمپیوٹر نہیں لایا جاتا اور نہ ہی اس کے اندر گئے ہوئے پرزہ جات کو تبدیل کیا جاتا ہے بلکہ وائرس سے محفوظ رکھنے کے لیے انٹینی وائرس کمپیوٹر میں ڈال دیا جاتا ہے۔

اسی طرح سوچ کا وائرس ایک جامع سوچ ہوتی جو رکاوٹی یقین پر مبنی Limiting Belief ہوتی ہے، جس کی فرد خود فی حقیقت، تصدیق اور تائید کرتا ہے، اس کو درست قرار دے دیتا ہے اور اس پر عمل بھی کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ وائرس آلود جملے انسان کو موت کے منہ تک بھی لے جاسکتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک نرس کو چھاتی پر کینسر ہو گیا اور جس ڈاکٹر کے پاس وہ ملازمت کرتی تھی اس نے کہا کہ تم اپنی فعلی کی بھڑکی کے لیے جلد از جلد کچھ کام کر لو کیونکہ یہ کینسر انتہائی موذی مرض ہے جس سے موت ہو جاتی ہے اور تم خوش قسمت ہوگی اگر چند سال زندہ رہو گی! یہ وائرس آلود جملہ ہے جس میں یہ پیغام ہے کہ تم مر جاؤ گی۔ اتفاق سے کچھ عرصہ کے بعد یہ ڈاکٹر شدید بیمار ہو گیا، اگرچہ اس کی بیماری اتنی خطرناک نہ تھی جس طرح اس خاتون کی تھی لیکن ڈاکٹر انتہائی خوف محسوس کر رہا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں بہت جلد مر جاؤں گا اور تم بھی میرے ساتھ خود کشی کر لیں گی کیونکہ میرے اور تم باہل خطر محفوظ ہو جاؤ گی۔

منہ بچہ ذیل جملے بھی وائرس آلود ہیں

شوگر جان لیوا مرض ہے اسے نظر انداز مت کریں کیونکہ اس سے اعصاب، دل کی بیماری، گردے فیل ہوتا، بچے کمزور ہوتا اور دوائی سہل بھی پڑا جاتے ہیں۔

نشتے سے موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ نشتہ 100% قابل علاج ہے

میں اسے علاج کر چکا ہوں میں ٹھیک کیوں نہیں ہو رہا۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ یہ وائرس زدہ جملے صرف مغرضوں پر مبنی ہوتے ہیں فرد خود ہی ان کی تخلیق و تائید اور تصدیق کرتا ہے اور ان کو درست قرار دے دیتا ہے اور یہی عامی محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس طرح کمپیوٹر کے وائرس کو انٹینی وائرس کے ذریعے نکالا جاتا ہے اسی طرح انسان کی نئی سوچ، احساس اور یقین اسے نیٹرل کیا جاسکتا ہے، ان کو تبدیل کرنے کے لیے اس کتاب میں ملتی تکلیفیں شامل کی گئی ہیں۔

سوچ کا وائرس

Thinking Virus

آج کل وائرس Virus کی اصطلاح Term بہت عام استعمال ہو رہی ہے۔ کمپیوٹر استعمال کرنے والے لوگ اس سے بخوبی واقف ہیں البتہ پہلے یہ صرف میڈیکل کے شعبہ میں استعمال کی جانے والی اصطلاح تھی۔ وائرس ایک انتہائی پارک نہ نظر آنے والا نقصان دہ جراثیم ہوتا ہے جو اس صلاحیت کا حامل ہوتا ہے۔ جسے DNA میں اپنا مخصوص کوڈ درج کر دیتا ہے، ایسا کرنے سے متعلقہ غلیہ اس نئے کوڈ کے مطابق کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس پر کوئی بھی انٹینی بائیوٹک کارگر نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے یہ مرنا ہے عام طور پر حقائق تدابیر اختیار کر کے وائرس کو نیٹرل Neutral کیا جاتا ہے۔

آشوب چشم ایک آنکھوں کی بیماری جو عظام طور پر گرمیوں کے موسم میں ہوتی ہے، یہ وائرس انفلکشن Viral Infection ہے جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جاتی ہے۔ اس کو ختم کرنے کے لیے کوئی دوائی جو بڑے جسم کی جاتی البتہ بہت ساری حقائق تدابیر اختیار کی جاتی ہیں تاکہ مرض پر جلد سے جلد قابو پایا جاسکے۔

کمپیوٹر اس جدید دور کی زبردست ایجاد ہے جس کے ذریعے دنوں کا کام گھنٹوں میں اور دس آدمیوں کا کام ایک شخص سر انجام دے دیتا ہے۔ ڈیروں پر نگاروں میں اس آسانی سے محفوظ کیا جاسکتا ہے زندگی کے ہر شعبے میں استعمال ہونے والی یہ واحد ایجاد ہے جس کے ان گنت فائدے ہیں۔ کچھ لوگوں نے اس کی کارکردگی کو خراب کرنے کے لیے وائرس بنا دیے ہیں جو عام طور پر انٹرنٹ، USB یا CD کے ذریعے کمپیوٹر میں داخل ہوتے ہیں۔

کمپیوٹر وائرس ایک مکمل اور قابل عمل پروگرام ہوتا ہے جو کمپیوٹر میں ایسے کام کرنے کے لیے بنایا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتے کمپیوٹر میں جو دو مختلف پروگرام، فائلوں اور یادداشت براثر انداز ہوتا ہے۔ ان فائلوں کو حذف کر دیتا ہے، ان کی جگہ تبدیل کر دیتا ہے، یہ وائرس مسلسل خود کو

4۔ خود کو خوشی و مسرت کا حق دار سمجھیں

موجودہ نعمتوں، خوشیوں اور مسرتوں کے بارے میں اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں کہ آپ ان نعمتوں کے مستحق اور حق دار ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی تسلیم کر لیں کہ جس شخص کو یہ نعمتیں، خوشیاں اور مسرتیں عطا کی جا رہی ہیں وہ ایک قابلِ قدر اور قابلِ اہمیت شخص ہے یعنی آپ خود۔ آپ کی زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل ہونے کا انحصار خود کے بارے میں عادی سوچ پر ہے۔

5۔ ہمیشہ مثبت انداز میں ہی سوچئے

ہمیشہ اپنی رائے اور رویے کا اظہار مثالی انداز کی بجائے مثبت انداز میں کریں۔ مثال کے طور پر آپ سوچنے میں ہیں اور اس موٹاپے پر قہر دینے کی بجائے خود کو دلا اور سارے کرنے کی سوچ کو اپنائیں۔ ناکام نہیں ہوں گا کی بجائے کامیاب ہوں گا، اس طرح تباہ کو خوشی ترک کرنے کی کوشش کی بجائے خود کو تباہ کو خوشی سے پاک اور صحت مند تصور کریں۔ آپ جس چیز سے نفرت کرتے ہیں یا جس چیز کو ناپسند کرتے ہیں یا جو چیز آپ کی زندگی میں موجود نہیں ہے، اس کے متعلق سوچئے اور اس پر قہر دینے کی بجائے اس چیز یا امر پر قہر دیجئے جو آپ چاہتے ہیں۔

6۔ باہمی تعلقات کے حوالے سے روزانہ جائزہ لیجئے

باہمی تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے دوسرے لوگوں میں موجود خوبیوں اور اچھائیوں کو تلاش کیا کریں اگر آپ کسی شخص سے ناراض ہیں تو آج سے اس کی خامیوں کی بجائے اس کی خوبیوں پر قہر مرکوز کر لیں جو باہمی تعلقات، بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔ اس طرح آپ کی زندگی میں خوشحالی اور کامیابی آپ کا مقدر بن جائے گی کیونکہ بہترین باہمی تعلقات کامیابی کا ایک ذریعہ ہوتے ہیں۔

7۔ اپنی خواہش سے ہمیشہ زیادہ دیں

جب بھی آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ کو دوسروں کے لیے کم از کم اظہارِ ہمدردی، مدد اور معاونت کرنی چاہیے تو اسی وقت کوشش کریں کہ آپ اپنی خواہش سے بھی زیادہ دوسرے لوگوں کے لیے ہمدردی، مدد اور معاونت کریں۔ جب آپ کسی شخص کو اپنی خواہش سے کچھ زیادہ دیتے ہیں تو یہ

مثبت سوچ کیسے قائم رکھیں؟

How to maintain positive thinking

1۔ پہلے سے موجود نعمتوں کا شکر ادا کریں

تمام نعمتیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں ان کے لیے ہر روز شکر گزاری کا عمل کریں، یہ خوشحالی اور کامیابی کے لیے راستے ہمارا کرتا ہے اور مثبت سوچ کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایک فہرست تحریر کر لیں مثلاً آپ کا وجود، جسم، دماغ، حواس، روپیہ، پیسہ، گھر، گاڑی، مال و اسباب، اولاد، عزیز، دوست، صحت، علم اور وہ تمام کامیابیاں جو آپ اب تک حاصل کر چکے ہیں۔

2۔ اپنی سوچ کے انداز کا روزانہ جائزہ لیں

روزانہ اس بات کا جائزہ لیں کہ اپنی زندگی میں مزید خوشحالی اور کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے کتنا وقت سوچ رہے ہیں اور کتنے بارے برے حالات کے بارے میں سوچتے رہے ہیں۔ کتنا وقت خرچ کرتے ہیں۔ آپ یہ نوٹ کر کے جبران ہوں گے کہ آپ بیداری کا زیادہ تر وقت غمی، بری اور فضول سوچ میں گزار دیتے ہیں۔ ہر روز اپنی سوچ کے انداز کا جائزہ کریں جس کے لیے دن کے دوران خاص وقت مقرر کریں اور پھر اس انداز کو تبدیل کرنے کے لیے ایک جامع شخص اور شجرہ پر دو گرام بنائیں۔ بہترین مل ہی ہے کہ اپنی سوچ کو اس طرف لے جائیں جو آپ واقعی ہی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

3۔ مثبت انداز کو اپنی زندگی کا باقاعدہ حصہ بنائیں

زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل کرنے کی خاطر ہر طریقہ و ترکیب استعمال کریں۔ اپنے اپنے وقت روٹیں اور طرز عمل کو تحریری شکل میں اپنے سامنے موجود رکھنے کے لیے گھر کی دیواریں، آئینہ، دفتر پر مقرر فریم گھر کی ہر جگہ کو استعمال کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی اس سوچ سے ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو سوچ کا یہ انداز کسی چیز کے حصول کے لیے آسانیاں پیدا کر دیتا ہے۔

عمل کرتے ہوئے آپ اچھا بھی محسوس کریں۔ یہ احساس آپ کی زندگی میں کامیابیاں اور خوشحالی کے مزید راستے کھول دیتا ہے۔

8۔ حقی سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنانا

اگر کوئی فرد اپنی حقی سوچ کی سترے سے اصل حال نہیں کرنا چاہتا تو ایسی صورت حال میں اس کی شخصیت پر انتہائی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ ایک سخت گیر، کمزور، ہمت دھرم اور شک و بہتان جاتا ہے اور اس کی نفرت، امداد، مخالفت، تضاد کی سوچ اس کے ذہن پر اجارہ داری قائم کر لیتی ہے اور اس کے بعد آپس میں لڑائی جھگڑوں کا بیج پڑتی ہے۔ یہ بالکل اس طرح کام کرتی ہے جیسے ہوا کے نیچے آگ جلا کر بھاپ پیدا کی جاتی ہے جو سردیوں میں پوری فضا کو گرم رکھتی ہے۔ عام طور پر ان لوگوں کی اکثریت، بری ہی صورت حال ایجاد کر جاتی ہے اور یہ ان لوگوں کی مخالفت کرتے ہیں جو ان کے خلاف ہو سکتے ہیں۔

اس طرح کی نفرت ان کی تمام تر قوتوں کو خرچ کر کے ان کی ذاتی صلاحیتوں کو چیر بھاڑ کر نکلے کمرے کر دیتی ہے۔ سوچ کی یہ قوت شخصیت کی تعمیر کرنے کی بجائے اس کو تباہ کر دیتی ہے۔ پس ان کے لیے محفوظ راہ ایک ہی ہوتا ہے کہ راستہ طور پر اپنی موجودہ سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنائیں اور ان لوگوں میں زیادہ وقت گزاریں، جو ابھی مثبت اور کامیابی والی سوچ رکھتے ہیں۔ سوچ ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے منفرد بناتی ہے۔

اب آپ کی مرضی ہے کہ آپ کیا فیصلہ کرتے ہیں؟ اپنی زندگی کے شب و روز کیسے گزارنا چاہتے ہیں؟ جب تک آپ خوشحالی، کمزورتا، بہتات، اور افراط کی سوچ کو قائم رکھتے لیے کوشش نہیں کریں گے، آپ کو یہ حاصل نہیں ہوگی۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو خوش قسمتی کے ذریعے آپ کو حاصل ہو جائے۔ یہ کامیابیاں، خوشحالی، کمزورتا، بہتات اور افراط انسانی پیلو کا ایک لازمی جز ہیں اور کامیابی میں آپ کے سامنے ٹھہری پڑی ہیں، آپ کو چاہیے کہ آپ ان کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائیں لیکن اس سے پہلے آپ کا اپنے رب سے رابطہ کرنا لازم ہے جس کے لیے شکر گزاری کا عمل بہترین ہے۔

باب (8)

احساس کی بناوٹ

Structure of Feeling

میں پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ انسان محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب انسان پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً بھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، ٹھنڈک محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھا یا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جب انسان بڑا ہوتا ہے تو اس کے محسوسات بڑھتی رہتے ہیں جیسے گرمی یا سردی محسوس کرتا ہے، آرام محسوس کرتا ہے، گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرتا ہے۔ زندگی کے زیادہ تر حالات ہم محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اس کامیابی کا عظیم ترین راز یہ ہے کہ جو چیز بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو اچھے احساسات کے ساتھ سمجھیں اور صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی کنجی ہیں۔

احساسات کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

سوچ کے باب میں میں بتا چکا ہوں کہ حسیات کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے ذاتی نقوش بنتے ہیں اور ان ذاتی نقوش کو ہی سوچ کہتے ہیں جن کے ذریعے اچھے یا برے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ سوچ کے باب میں مشقیں کر چکے ہیں لیکن یہاں مزید مشقیں دی گئی ہیں ان مشقوں کو دیکھنا اور پرکھنا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

مشق نمبر 1

کڑے ہو کر دونوں ہاتھ سامنے کی طرف سیدھے کر لیں اور دونوں ہاتھوں کو برابر رکھیں۔
آنکھیں بند کر لیں اس طرح ذہن میں ڈائنامک کر پینٹ کر میں نے دائیں ہاتھ میں بہت بھاری وزن
اٹھایا ہوا ہے۔ یہ اتنا بھاری ہے کہ میرا ہاتھ باوجود برداشت نہیں کر سکتا۔ باوجود بھی وجہ سے میرا ہاتھ نیچے
کی طرف جھنٹا جا رہا ہے اور محسوس کریں کہ جیسے واقعہ ہی نیچے جا رہا ہے۔

(a) ذہن میں اس وزن کی تصویر بھی بنائیں مثلاً پتھر یا ٹوبہ کا پاٹ یا بھری ہوئی ہالٹی
ونیرہ، اس تصویر کو بالکل واضح، شفاف، روشن، قریب تر، بہت بڑا دیکھیں۔

(b) اس پتلے "میرے ہاتھ میں بھاری وزن ہے" کی آواز کو ذہن میں بلند، واضح،
قریب تر اور لگاؤ تارکبیں یا سنیں اور پھر محسوس بھی کریں جیسے باوجود بھی وجہ سے ہاتھ
نیچے کی طرف جا رہا ہے اور آنکھیں کھولیں۔

آپ کا دماغ سے ایک رد عمل ہو سکتا ہے۔

1۔ اگر آپ نے ذہن میں آواز بلند، قریب، واضح اور لگاؤ تارکبیں یا سنیں ہے اور وزن کی
تصویر کو دونوں طرف، شفاف، روشن اور نمایاں بنا لیا ہے۔ اس صورت میں آپ کا
ہاتھ نیچے چلا جائے گا، یہ احساسات ہیں۔

2۔ اگر آپ نے ذہن میں بالکل کوئی ڈائنامک نہیں کئے اور نہ ہی کوئی تصویر بنائی ہے تو
آپ میں کوئی احساسات پیدا نہیں ہوں گے۔

مشق نمبر 2

زندگی کے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً صحت افزہ مقام کی سیر، امتحان پاس کرنا،
ملازمت ملنا، شادی کا موقع، بیرون ملک سفر وغیرہ، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی
اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ایسے جیسے ابھی اس
وقت رونما ہو رہا ہے، وہی آواز میں سن رہے ہیں جوتی تھی، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی محسوس

کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا۔ جتنا چاہے وقت لیں لیکن اس واقعہ کی چھوٹی چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن
میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں جو کہ اچھے ہی ہوں گے۔

تکنیک نمبر 2

زندگی کے کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً مالی نقصان، بیماری، ملازمت
سے نکال دیا جانا، کسی بیمار سے فطرتی وغیرہ، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن میں replay
کریں، ایسے سوچیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی کچھن ہے، وہی جو سنا تھا، وہی کچھ دیکھ
رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا، جتنا منفی وقت خرچ کریں۔ اپنے
احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں جو کہ برے ہی ہوں گے۔

نوٹ: اب آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے حیات کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے احساسات
پیدا ہوتے ہیں، اب ہم برے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے طریقہ بتاتے ہیں۔

برے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے مشق

ماضی کی کسی ناخوشگوار یاد کا انتخاب کر لیں جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنا ہو۔ اس
بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ذہن میں لائیں جب
آپ نے بہت برا محسوس کیا تھا، اس تصور کو زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بڑا کریں۔
نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ اکثر لوگ اپنی بری
حالات میں زیادہ شدت محسوس کرتے ہیں۔

اس کے برعکس اس تصور کو چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، مدھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنا لیں اور
نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ یقیناً برے احساسات کمزور ہو جائیں گے۔

اب اسی واقعہ کی آوازوں پر تجربہ کرتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں پر قبضہ کر رکھیں گے یہ آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سنائی دے رہا ہے۔ انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب میں ان کے والیوم کو نقل کر دیں۔ اس طرح کرنے سے بڑے احساسات میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔

اب اس پر فطوریہ واقعہ کی یاد کو الٹ "انداز" میں دیکھتے ہیں، اس کے تصور کو پہلے سے چھوٹا کر دیجیے، مدھم دھندلا اور ناقابل دید بنا دیجیے۔ خود سے دور کر دیجئے اپنی دور کہ جہاں سے یہ مشکل دکھائی دے، وہ سب کچھ تو اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔

اس کے بعد آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ عام طور پر لوگ پر سکون اور ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

اب یہی عمل آوازوں پر آزمائیے، کان میں پڑتی آوازوں کا والیوم کم کیجئے انہیں دھماکوں اور کڑور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو تب سمجھ آئے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو بھی مزید شکست بخائیے۔

اس عمل سے گزرنے کے بعد فطوریہ کے خفا کی یاد کے ساتھ کیا باقی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ بڑے احساسات ختم ہو چکے ہوں، لیکن یہ کہ اس کا وجود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ اور تکلیف والا واقعہ باقی رہ جائے۔

ان تجربات میں سے گزرنے کے بعد آپ کو اچھی طرح سمجھ آ چکی ہوگی کہ ہمارے اندر احساسات کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور ان کو تبدیل کیسے کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ کار کتنا طاقتور ہے کہ چند لمحوں میں آپ نے ایک نا فطوریہ یاد کو الٹا اور اسے ایک ہی منظر میں تبدیل کر دیا۔ آپ ماضی کے تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے ہاں باری ان کو اس طرح سے پس اور کڑور کر سکتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ اس طریقہ کی، اچھی طرح پرکھیں کہ میں تا کہ آپ کو صحیح علم ہو

کہ تصویروں اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل دیتی ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی تمام تکنیکیں انہی قواعد و ضوابط کے تحت ترتیب دی گئی ہیں۔ یہاں پر ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کسی بھی تجربہ کار مہر بننے کے لیے اس کی پرمکھس کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

احساسات کے ذریعے سوچ کی پہچان کرنا

جب آپ نے محسوس کر رہے ہوں مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، مایوسی، اداسی، متکلف ہونا، خوف زدہ ہونا، ٹوٹے پھوٹے جملے پوانا، خفے سے پیچھے ہٹنا، بے بسی، بے چارگی، بے مہمتی، بے زاری، سستی، کافلی، گھبراہٹ اور بے مہمتی وغیرہ تو آپ بھی اپنے ذہن میں بری آوازوں کی یاد رکھ رہے ہوتے ہیں اور بری تصویریں بننا رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ حقیقی سوچ کو عادی کئے ہوئے ہیں۔ جب آپ میں ایسے احساسات پیدا ہو رہے ہوں مثلاً خوشی، چین، سکھ، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، دھت، دلول، سکون، گرنجوشی، اعتماد، چاہت اور کامیابی وغیرہ تو آپ بھی اپنے ذہن میں اچھی تصویریں بننا رہے ہوتے ہیں اور اچھی آوازوں کی یاد رکھ رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ مثبت سوچ کو عادی کئے ہوئے ہیں۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ درمیان میں آپ کو یہ نہیں پتا چلا کہ آپ اچھا محسوس کر رہے ہیں یا برا محسوس کر رہے ہیں کیونکہ یہ صرف آپ ہی جانتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کی عادی سوچ کیا ہے؟

احساسات کی اقسام

حقیقی اور مثبت سوچ کی طرح ہمارے احساسات بھی ایسے یا برے ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے جس طرح کی آپ ذہن میں تصویریں بننا رہے ہیں اور آوازوں کی یاد رکھ رہے ہیں اسی طرح کے احساسات جنم لیں گے، ایسے احساسات ہمیں کامیابیوں اور کامیابیوں کے لیے غیر معمولی طاقت میا کرتے ہیں جبکہ برے احساسات ہمیں ناکامیوں، پریشانیاں اور نفسیاتی مسائل میں جکڑ کر دیتے ہیں۔

ایسے احساسات: خوشی، چین، سکھ، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، دھت، دلول، سکون، گرنجوشی، اعتماد، چاہت اور کامیابی وغیرہ۔

برے احساسات، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، ہایپی، اداسی، منہ کا خشک ہونا، خوف زدہ ہونا، ٹوٹے پھوٹے پٹلے ہلانا، ٹھنڈے پیسے آنا، بے گہلی، بے چارگی، بے محنتی، بے زاری، غم، ہستی، کاہلی، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ۔

ایک ایسے احساسات سے ہمیشہ چاہت پیدا ہوتی ہے جو ہمیں مقصد کے قریب تر کر دیتی ہے اور برے احساسات سے عدم چاہت پیدا ہوتی ہے جو ہمیں اصل مقصد سے بہت دور لے جاتی ہے۔ اچھا یا برا محسوس کرنے کے لیے کوئی حد نہیں ہوتی ہم جتنا چاہیں، اچھا محسوس کر سکتے ہیں اور جتنا چاہیں برا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہمارے اپنے اختیار میں ہوتا ہے۔ دنیا میں صرف ایک ہی شخص ہے جو اس سلسلے میں مدد کر سکتا ہے، اس کے علاوہ اس فانی دنیا میں دوسرا کوئی شخص مدد نہیں کر سکتا اور وہ ہیں آپ "خود" جس چیز کے بارے میں جیسا محسوس کریں گے ویسا ہی آپ کے ساتھ ہو جائے گا البتہ ایسے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے اینکرنگ تکنیک زبردست فائدہ مند ہے۔

اینکرنج

ہر انسان اپنے اندر کئی ایک Stimulus کی فہم رکھتا ہے جو کہ جلد بولنا، چھوٹنا اور سو گھٹنا کے ذریعے وصول کیا جائے گا مثلاً کوئی خاص آواز، منظر یا تصویر، چھوٹا، خوشبو، ذائقہ جس کی وجہ سے سوچ بدل جائے، سائرس کی آواز سن کر ذہن میں ایسویٹس کا آ جانا، خاص خوشبو سونگھ کر کسی عیارے کا ذہن میں آ جانا، خاص تصویر دیکھ کر بچپن کی یاد آنا، خاص کھانا کھا کر کچک یاد آ جانا۔ اینکرنج کی وجہ سے ہمارے احساسات بھی بدل جاتے ہیں۔

اس کی مثال اس طرح ہے کہ سڑک پر تیز رفتار چلتی ہوئی گاڑی کے سامنے اگر کوئی چیز آ جائے تو اس کو فوری طور پر روکنے کے لیے ہم بریک لگاتے تو گاڑی رک جاتی ہے۔ اس طرح سمندر میں بحری جہاز کو کھڑا کرنے کے لیے بریک کی ضرورت ہے جیسا کہ آپ بھی جانتے ہیں کہ پانی میں بریک سسٹم کام ہی نہیں کرتا۔ اس کے لیے جہاز میں بڑے بڑے لوہے کے کنڈے بنے ہوتے ہیں جن کو ریبیس کے ذریعے باندھ کر سمندر میں لٹکا دیا جاتا ہے اور جہاز رک جاتا ہے۔ اس کنڈے کو اردو میں لنگر اور انگریزی میں منکر کہتے ہیں جس طرح جہاز کو سمندر میں روکنے کے لیے لنگر

استعمال کیا جاتا ہے اس طرح احساسات کو قائم رکھنے کے لیے ہم اینکرنج کا لفظ استعمال کریں گے دوسرے الفاظ میں اینکرنج کیفیت کی بریک ہے۔

اینکرنج

اینکرنج کا لفظ بریک لگانے کے عمل کے لیے استعمال کریں گے۔

اینکرنج ایک ایسا عمل ہے جس میں "اینکرن" اور احساسات کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے جیسے دو رسیوں کو آپس میں گردے کر جوڑ دیا جائے تو وہ ایک بن جاتی ہے۔ اینکرنج کا عمل دانستہ اور نا دانستہ دونوں صورتوں میں ہو سکتا ہے جیسے سائرس کی آواز سے ذہن میں پولیس کی گاڑی یا ایسویٹس آ جانا یا نا دانستہ اینکرنج ہوتی ہے۔

اس طرح ایک شخص نفس میں بیٹھ کر اوپر والی منزل پر جا رہا تھا کہ اچانک لفٹ خراب ہو گئی اور کئی گھنٹے اس میں اکیلا بند رہا اور اس دوران خود کو انتہائی غیر محفوظ محسوس کرتا رہا۔ اس واقعہ کے بعد اس نے نفس میں سوار ہونا چھوڑ دیا کیونکہ خوف کے احساسات اور لفٹ کے درمیان نا دانستہ اینکرنج ہو گئی تھی۔

جبکہ اینکرنج کا عمل ہم دانستہ طور پر بھی کر سکتے ہیں اور یہ ایک زبردست ہتھیار ہے جس کے ذریعے ایک ایسے احساسات کو زیادہ دور پر رکھنے کے لیے قائم رکھ کر خوشحالی، کامیابیاں، کامرانیوں اور خوشیاں حاصل کی جاسکتی ہیں اور بے شمار نفسیاتی مسائل مثلاً ڈپریشن، فینشن، ہایپی، خوف، اینگروائی اور خود اعتمادی کی کمی جیسے مسائل حل کئے جاسکتے ہیں۔

دانستہ طور پر اینکرنج کا عمل ہم دو طرح سے کر سکتے ہیں۔

1۔ عملی کو بار بار دہرائی

اردو یا انگریزی یا تپ سیکھنے کے لیے سلسلے پر یکیش کر کے یہ یاد کیا جاتا ہے کہ کوئی انگلی سے کوئی لفظ تپ کرنا ہے لیکن پر یکیش کے بعد تپ کرنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور سوچنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی اور خود کا دشمن کی طرح ہاتھ کام کرتے ہیں۔

اسی طرح ایک شخص جب کار چلانا سیکھتا ہے، تو دائیں پاؤں سے دو کام سرانجام دینے ہوتے ہیں، ایک سیلیڈ کو دھکا دینا اور بریک لگانا، شروع شروع میں یہ کام مشکل دکھائی دیتا ہے لیکن بار بار پریکٹس کے بعد پاؤں پھرتی سے دونوں کام کرنے کا سہولت حاصل ہوجاتا ہے کہ فنی طور پر سوچنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ سادہ الفاظ میں آپ اس کو عادت کہتے ہیں جبکہ تکنیکی طور پر دہرانے کے عمل سے پیدا ہونے والی حالت کو ہینڈنگ کہتے ہیں۔

2- جبکہ مخصوص احساسات طاری کر کے چند منٹوں میں بھی کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ ذہن میں کسی واقعہ کے بارے میں آواز میں اور تصویریں بنانے سے ہمارے اندر احساسات پیدا ہو جاتے ہیں، واقعہ طور پر ہینڈنگ کرنے کے لیے ان احساسات کو ایک مرتبہ دوبارہ طاری کرنا ضروری ہوتا ہے جس کے لیے چار چیزیں بہت اہم ہیں۔

☆ کسی خاص واقعہ کا انتخاب کرنا جس کے ساتھ پہلے سے احساسات منسلک ہوں۔

☆ واقعہ طور پر ان احساسات کو دوبارہ طاری کرنا۔

☆ ہینڈنگ کی انفرادیت ہونا، اگر ہم کچھ ملے جھگڑا کر رہے ہیں تو منظر وہی ہے۔

☆ نہیں ہوتا کیونکہ ہم ہر روز ایک دوسرے سے باتھ ملاتے ہیں لہذا ہینڈنگ منسرد

ہونا بہت ضروری ہے مثلاً جسم کوئی حصہ کھتا، ہاتھ، ٹانگ وغیرہ یا کوئی خاص

آواز یا منظر ہو سکتا ہے۔

☆ ہینڈنگ کو یمن اسی انداز سے استعمال کرنا جس طرح سیٹ کیا گیا ہو مثلاً اگر دائیں

کندھے پر ہینڈنگ دیا گیا ہے تو دائیں کندھے پر ہی استعمال کریں گے، اگر کوئی آواز

ہے تو اسی طرح کی آواز ہونی چاہئے۔

سادہ ہینڈنگ تکنیک

ضروری ہدایات

☆ خود سے ہینڈنگ کرنے کے لیے کوئی لفظ یا عمل استعمال ہو سکتا ہے یا ہاتھ کے جھگوٹے

اور اچھی کو آہ میں جوڑ سکتے ہیں یا ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر سکتے ہیں۔ البتہ دوا فرامال کر بھی

کر سکتے ہیں ایک ہینڈنگ کرنے والا اور دوسرا جس پر ہینڈنگ کی جائے گی۔

☆ ہینڈنگ پہلے سے طے کرنا بہتر ہے مثلاً چھوٹا، آواز لگانا وغیرہ۔

☆ زندگی کے کسی مخصوص چہ پاتی واقعہ کا انتخاب کرنا۔

☆ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا

☆ کسی واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً سناٹا، کوئی کامیابی حاصل کرنا، ملازمت ملنا، امتحان

پاس کرنا، مالی کامیابی حاصل کرنا وغیرہ

☆ آٹھویں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، واضح،

نمایاں دیکھیں، اس میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر، واضح سنیں اس طرح محسوس کریں

کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، آپ

کے وہی تجربہ پر خوشی والے احساسات ہیں۔ جب فرد پر تجربہ پر خوشوار احساسات طاری

ہو جائیں، اگر خود سے ہینڈنگ کر رہے ہیں تو ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر لیں یا دوسرا شخص ہے

تو دائیں کندھے کو انگلیوں سے دبا کر ہینڈنگ کر لیں۔

☆ آٹھویں کھولیں اور ذہن کو یوں کر کریں۔

☆ ہینڈنگ (مٹھی بند کر کے) کو استعمال کر کے چیک کر لیں کہ آیا خوشگوار احساسات طاری ہو

جاتے ہیں، اگر ہو جاتے ہیں تو ہینڈنگ درست ہوئی ہے۔

کا کہ عظم نے مسلمانوں کے لیے ان کا اپنا گھر آزادی کو ذہن میں، بڑا واضح، روشن، شفاف، یقینان تصور کیا اور اس کے بارے میں کشتی، لگا رہا رہن میں چلتی رہتی تھی جس کی وجہ سے جاہت میں شدت کا ختم رہی اور پاکستان کی صورت میں شاندار نتائج حاصل ہوئے۔

ایک اور مثال دیتا ہوں، آج سے تقریباً چالیس قبل کی بات ہے ہمارے حملہ میں میزک پاس فحش تھا جس کا نام رفیق تھا۔ وہ کرپا کی دوکان کیا کرتا تھا اس کو بیرون ملک جانے کا بہت ہی شوق تھا۔ ابھی اس کی شادی بھی نہیں ہوئی تھی اس دور میں صرف اخبار اور ریڈیو کے ذریعے دنیا کے بارے میں خبریں آتی تھی۔ جب بھی اس کی دوکان پر کوئی سودا سلف خریدنے کے لیے جاتا تو اکثر وہ اس طرح کہتا۔ "پارکے ملکوں میں شاندار میزکس ہوتی ہیں، ٹریک بہت تیز چلتی، سڑکوں پر رش نہیں ہوتا، بلند و بالا عمارتیں ہیں، صاف ستھرا ماحول ہے۔ کھانے پینے کی چیزیں خالص ملتی ہیں۔ کو بھی کو ابھی کھواہو ملتی ہے۔ لوگ زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔" کچھ ہی عرصہ کے بعد رفیق بیرون ملک چلا گیا اس کو ابھی ملازمت مل گئی۔ اس نے خوب دولت کمائی اور پاکستان واپس آ کر شادی کر لی۔ رفیق بیرون ملک گئے بارے میں وہاں میں تصور بدلتا رہا، کشتی، روشن، یقینان تھا اور وہ ذہن میں کشتی، واضح، یقینان تھا اور لگا بڑا کرتا تھا۔

آپ بھی پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور اپنی حیات کو کا کہ عظم اور رفیق کی طرح استعمال کر کے اپنی جاہت کو قائم رکھیں جو آپ کو حتی منزل تک لانے جا چکی اس کی جاہت سے اگر کوئی فحش کہیں جانا چاہتا ہے، کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے، دولت حاصل کرنا چاہتا ہے، اچھے تعلقات بنانا چاہتا ہے، شہرت چاہتا ہے، کوئی مہارت حاصل کرنا چاہتا ہے، وہ جو کچھ بھی چاہتا کر سکتا ہے۔ جاہت کسی چیز کے حصول کے لیے طاقتور تھیں یا رہے مثلاً مادی چیزیں جیسے روپیہ، اپنا مکان، کار اور گھر یا آسائش وغیرہ اور غیر مادی چیزیں جیسے زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنا، اچھے تعلقات بنانا، تعلیمی کامیابیاں حاصل کرنا، شہرت حاصل کرنا، پیشہ ورانہ مہارت حاصل کرنا، ذاتی کارکردگی بھرت بنانا، تحریک پیدا کرنا وغیرہ اور آخرت میں کامیابی حاصل کرنا۔

باب (10)

یقین کی بناوٹ

Structure of belief

کسی یقین کو منظم کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ فرد ایک آئینہ یا مثلاً کار چلا تا سیکھتا ہے یا ہسپتال میں اس کرتا ہے میں اپنی جاہت، دلچسپی، موقع اور قدر شامل کر دے تو ایک طاقتور اور مضبوط یقین کی بنیادیں بن جاتی ہیں۔ اس کے بعد جب یہ آئینہ یا معمولی نتائج دیتا ہے تو یہ یقین کرنے کے لیے ایک ثبوت مہیا کرتا ہے۔ جب فرد مسلسل اس آئینہ یا پر عمل کرتا رہتا ہے تو رفتہ رفتہ نتائج کی صورت میں بے شمار ثبوت ملنے ہو جاتے ہیں جن کی بنیاد پر یقین کامل بن جاتا ہے۔ یقین کامل کی بناوٹ میں جاہت، دلچسپی، موقع اور قدر آپس میں مل کر انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جاہت Love

عام طور پر ہماری بے شمار خواہشات ہوتی ہیں جبکہ اکثر لوگ کبھی نہیں جانتے کہ وہ چاہتے کیا ہیں یعنی ان کی اصل جاہت کیا ہے؟ مثلاً اس طرح کی خواہش کہ میرے بھائی نے مکان خریدا ہے اور میرے پاس بھی مکان ہونا چاہیے۔ میرے فلاں رشتہ دار نے نئی کار لی ہے، میرے پاس بھی نئی کار ہونی چاہیے جبکہ ضرورت نہیں ہے، عام طور پر اس طرح کی خواہش جس میں چاہتے کا لفظ استعمال کیا گیا ہو چند دنوں کے بعد بخند ہی چڑ جاتی ہے۔ اسے عارضی خواہش کہتے ہیں کیونکہ اس میں جاہت شامل نہیں ہوتی جو زندگی میں تہہ تیہ لانے کا سبب بن سکے۔ کسی چیز کی اشد ضرورت ہونا جس کے بغیر گزارا ممکن نہ ہو اور اس کے ساتھ کبھی جاہت بھی وابستہ ہو تو یقین کو پختہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

توقع Expectation

توقع کے معنی امید، بھروسہ اور آس ہوتے ہیں۔ اس کا تعلق ہماری چاہت کے ساتھ بڑا ہوتا ہے اگر آپ کی شدید چاہت ہوگی تو آپ کی آس اور امید بھی اسی طرح مضبوط اور زیادہ ہوگی۔ جتنی آپ کی آس اور امید پختہ ہوگی، اتنا ہی کسی شے کے حاصل کرنے کا یقین پختہ ہوگا۔ اس کا مطلب چاہت کی نوعیت ہماری توقع کو مضبوط یا کمزور کر سکتی ہے۔ اگر آپ کی توقع پختہ نہیں ہوگی تو مطلوبہ چیز کے حصول کے لیے آپ کا یقین پختہ نہیں ہوگا۔

توقع دراصل توجہ کی تحریک شکل ہوتی ہے۔ کسی شے پر یکسوئی سے توجہ دینا جیسے ایک لمبی چوہے کی بل پر یکسوئی سے گمات لگا کر اس توقع سے غشی ہوتی ہے کہ جو بھی چوبل سے باہر نکلے گا وہ اسی لمے اس کو پکڑ لے گی۔ لمی اس لیے توقع کرتی ہے کہ اس کو اپنی مساحیتوں پر یقین ہوتا ہے کہ وہ اسے پکڑ لے گی۔ اگر لمی توقع نہ کرے تو اس کی موجودہ لمحہ میں دلچسپی اور توجہ کم ہو جائے گی جو اس کی تمام توقعوں کو متحرک نہیں کرے گی اور کامیابی کے لیے ناکام ہو جائیگا۔ شدید چاہت اور مسلسل توقع حتمی کامیابی کا یقین منظم کرتی ہیں۔

گہری دلچسپی Deep interest

دلچسپی کے معنی رغبت، اہمیت، دل لہجنا اور پرکشش ہیں۔ مائنڈ میں حسیات senses کو خاص انداز سے استعمال کرنے سے گہری دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور سوچنے کے اس انداز سے خوشی، شادمانی، سرور، مسرت اور سکون کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ فطری طور پر انسان اچھا ہی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک شخص سمندر کے کنارے بیٹھ کر غروب آفتاب کے منظر کو دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس کو روزانہ ایسا کرنا بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کی دلچسپی اس خوبصورت منظر میں شادمانی، سرور، مسرت اور سکون کی طرف اس کو لے جاتی ہے۔ گہری دلچسپی کی دوسری مثال اس طرح

ہے وہ دوست اکٹھے سمندر کے کنارے بیٹھ جا رہے ہیں ایک شخص ریت میں گھونگے تلاش کرتا ہے جبکہ دوسرا مختلف پتھروں کو ڈھونڈتا ہے، ایک شخص فٹ بال کھیلنا پسند کرتا ہے جبکہ دوسرا کرکٹ، ہوسکا تیسرا اسی وقت میں ٹیبل ٹینس پر دوگرام دیکھنا پسند کرتا ہے۔

اس طرح ہم چند چیزوں میں دل زیادہ دلچسپیاں رکھتے ہیں اور بے شمار چیزوں سے بالکل عدم دلچسپی ہوتی ہے۔ دلچسپی دراصل ایک متناظر قوت کی طرح ہوتی ہے جو انسان کو کسی شے، شخص یا عمل کی طرف متوجہ کرتی ہے اور یکسوئی بھی پیدا کرتی ہے۔ اس طرح مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنے کی چاہت، توقع اور گہری دلچسپی یقین کو طاقتور بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

قدر Value

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، درجہ، مرتبہ، رتبہ اور عزت ہیں۔ سادہ الفاظ میں آپ کی زندگی میں اہم معاملات کے بارے میں اہمیت یا قدر آپ کی ذاتی دلچسپی اور انفرادی اہمیت ہوتی ہے مثلاً کسی کام کو کرنے سے پہلے آپ کا کیا جذبہ تحریک دیتی ہے۔ کسی عمل کے کوئی نتیجہ آپ کو مجبور کر دیتی ہے۔ آپ کا اور زمانہ، بچپن، پختہ کیا ہے، آپ کا کارکن کن کیسا ہے، آپ کے معاون و مددگار کون ہیں، زندگی گزارنے کے لیے کیا کام کریں گے، کس سے شادی کریں گے، بچوں کی پرورش کیسے کریں گے، زندگی کے تمام معاملات میں آپ کی اقدار کے اثرات کا سلسلہ لاشعاری ہوتا ہے۔ یہ وہ بنیادیں ہیں جو زندگی کی کسی بھی صورت حال میں ہمارے یقین کو طاقتور بناتی ہیں۔ ہمارے موجودہ رویے ہماری اقدار کے رحم و کرم پر ہوتے ہیں بلکہ اقدار فیصلہ کرتی ہیں کہ ہمیں کن اشیاء کو چھوڑنا ہے یا اپنانا ہے، صحیح یا غلط، اچھا یا برا، کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا۔ یہ ہماری زندگی کا سناں منظم کرتی ہیں۔ دراصل یہ حقیقی مثبت ارادے اور مقاصد ہوتے ہیں جن سے ہمارے یقین اٹھتے ہوتے ہیں۔ جب کسی شخص کو اس کی اہمیت یا قدر بل جاتی ہے تو وہ اپنے اندر خاص تسکین محسوس کرتا ہے جو یقین کو منظم کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

یقین کی تکھیل نو کے لیے پڑتا کرنا

مثال کے طور پر ایک آئیڈیا "میں نے کار چلانا سیکھا ہے" اس یقین کی تکھیل نو کے لیے مرکزی کردار تو فرد ہی نے ادا کرنا ہوتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ اس کے لیے کتنی چاہت ہے؟ اور اس تک پہنچنے کے لیے مسلسل عمل کرنا اور اس کی اہمیت، گہری دلچسپی اور شدید چاہت کا ہونا فرد میں تحریک اور ترقیب کو بلند رکھتے ہیں کسی یقین کی تکھیل سے پہلے ان تمام چیزوں کے بارے میں پڑتا کرنا ضروری ہے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ کوئی جگہ پر زیادہ حسرت پیدا ہو رہی ہے جس پر فوری کام کرنے کی ضرورت ہے۔

برفص کو 10:1 تک نمبر دے گئے ہیں۔ فرد ایمانداری سے اپنے نمبر خود لگائے گا۔
1 کا ہندسہ کم اور 10 کا ہندسہ بلند درجہ کے لیے استعمال کر چکے۔ کل نمبر 40 ہیں اگر ایک شخص 40:35 کے درمیان نمبر حاصل کرے تو اس کے یقین کی تکھیل کرنا بالکل آسان ہوتا ہے اور جوں جوں نمبر کم ہوتے جائیں گے اتنی ہی فراخ روئی و حسرت کی ضرورت ہوگی۔

- ☆ کار چلانا سیکھنے کی خواہش میں کتنی شدت ہے؟ (چاہت)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے لیے کس قدر دلچسپی ہے؟ (دلچسپی)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے بارے میں کیا توقع یا امید ہے؟ (توقع)
- ☆ کار چلانا سیکھنا کیوں ضروری ہے؟ (قدر)

باب (11)

عملی شکرگزاری

Practical Gratitude

شکرگزاری کے بارے میں باب میں تفصیل سے بیان کر چکا ہوں، اب اگر مرحلہ اپنی زندگی میں اس کو لاگو کرنے کے بارے میں جس کے لیے سب پہلا قدم اس بات کو سمجھنا ہے کہ حقیقی شکرگزاری ہے کیا؟ انسان اپنی تمام تر طاقت، صلاحیت اور وسائل کو اللہ کی رضا کے لیے استعمال کرے اور پھر اللہ سے لے کر موت تک ہر شے کو ایمان یا بدل میں نہ لائے اور ہی سے ہی آؤ مالش، مشکل، پریشانی یا حادثہ کے وقت بھی ایمان اور دل میں شکر گزار رہے۔

ممکن ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگوں کے لیے اس درجہ کی شکرگزاری کرنا شروع شروع میں قدرے مشکل ہو جائے تو کم از کم ان چیزوں کی شکرگزاری کرنا شروع کر دیں جو آپ کے پاس موجود ہیں مثلاً صحت اور تندرستی، خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں غرضیکہ مکان، کار، گھر، ایل، سب، سونے والا بیل، میز، کرسی، چولہا، فریج، ٹی وی، جھاڑو، دیا، مٹائی، چاقو، چھری، برتن، فرنیچہ، ہر ایک چیز جو آپ کو مل رہی ہے۔

اس ضمن میں ذرا غور سے سوچئے جب آپ اس دنیا میں آئے تھے تو بالکل خالی ہاتھ تھے اور جن چیزوں کی آپ کو ضرورت تھی تو رب نے آپ کو یہ سب چیزیں عطا فرمادیں۔ ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے کے عادی ہو جائیں تو پھر اس کی عطا کردہ نعمتوں کی فہرست میں مزید وہ نعمتیں بھی شامل کرتے چلے جائیں جنہیں ابھی حاصل کرنے کی قنارہ دیکھتے ہیں۔ ہماری رائے میں کم از کم تین چیزوں کے لیے شکر ادا کرنا آپ کی زندگی پر بہت اچھا اثر ہے۔ تب کر سکتا ہے۔

1- ان چیزوں کا شکر ادا کرنا جن سے آپ اب تک مستفید ہو چکے ہیں یعنی ماضی میں جو کچھ حاصل کر چکے ہیں۔

2- ان تمام چیزوں کا شکر ادا کرنا جو اس وقت آپ کے پاس موجود ہیں جن سے اس وقت مستفید ہو رہے ہیں۔ روزانہ کی خوراک، لباس وغیرہ۔

3- ایسی چیزوں کا شکر ادا کرنا جن کو حاصل کرنے کی شدید چاہت رکھتے ہیں۔

نوٹ: (کسی چیز کے حصول سے قبل شکر ادا کرنا اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ آپ اپنے رب پر اس قدر یقین رکھتے ہیں کہ وہ آپ کے سوچنے سے پہلے عطا کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اس طرح آپ اپنے رب سے انتہائی منہبہ و تعلق قائم کر لیتے ہیں تو کیسے ممکن ہے کہ آپ مطلوبہ خواہش سے محروم رہ جائیں)

اللہ جب کسی کام کا فیصلہ کرتا ہے تو پہلے اسے حکم دیتا ہے اور وہ ہو جاتا ہے۔

117:2 القرآن

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

حدیث قدسی

”اے میرے بندو اگر تم میں سے پہلا اور تم میں سے آخری یعنی جو لوگ موجود ہیں اور جو مستقبل میں آنے والے ہیں، تمام جن اور انسان ایک جگہ جمع ہو جائیں اور مجھ سے مانگیں، میں ہر ایک کو وہ دے دوں تو میرے خزانے میں اتنی بھی کمی نہیں آجگی جتنا ایک سوئی کو سمندر میں ڈال کر نکالنے سے آسکتی ہے“

جب اللہ کا شکر ادا کرنا آپ کی عادت اولین بن جائے گی تو پھر آپ اپنے ائمہ موجود احساس کی سے بھی نجات حاصل کرتے جائیں گے اور آپ کی زندگی میں کثرت، افراط اور خوشحالی بھی

داخل ہونا شروع ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ کسی اور چیز کا تصور اس امر کی علامت ہے کہ آپ جان بوجھ کر احساس کی، غربت اور احساسِ کمتری پر اپنی توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں اور اپنی زندگی میں خوشحالی اور دولت کی بجائے بد حالی اور غربت ہی چاہتے ہیں۔

یاد رکھیں، بہتات، کثرت، خوشحالی، کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو ہم بازار سے خرید سکیں بلکہ یہ تو محسوسات کے ساتھ سوچنے سے پیدا ہوتی ہے ہماری زندگیوں میں نظریہ شکرگزاری کو عملی طور پر نافذ کرنے کے ضمن میں ہماری مادی سوچ اور احساسِ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مِرْجُو

شکرگزاری تکنیک کا خلاصہ

- 1- ان تمام نعمتوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں۔ سب سے پہلے جسمانی نعمتیں مثلاً دیکھنے کے لیے آنکھیں، سننے کے لیے کان، کام کرنے کے لیے ہاتھ، چلنے کے لیے پاؤں، جسمانی اور ذہنی صحت۔ اس کے بعد روزانہ خوراک جو آپ کھاتے ہیں، لباس جو پہنتے ہیں اور دیگر تمام زیر استعمال چیزیں یعنی گھر میں موجود ہر چھوٹی سے چھوٹی شے کو بھی اس میں شامل کر لیں اور اس کے علاوہ زندگی میں جو کامیابیاں حاصل کی ہیں ان کا بھی ذکر کریں۔ کم از کم اس فہرست میں تیس چیزیں ضرور شامل کر لیں اگر زیادہ ہوں تو اور بھی اچھا ہوگا۔
- 2- کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔
- 3- بالکل بائیں ان کے ذہن کو خالی کر دیں اور آخر میں بتائی کہ یہ محسوس کریں کہ آپ کے پاس پہلے ہی بہت کچھ ہے۔ اس بہتات، فراوانی اور سعادت کے احساسات کو خود پر غازی کرتے چلے جائیں۔
- 4- ہو سکتا ہے شروع شروع میں بہتات، فراوانی اور سکرت کے یہ احساسات کم ہوں لیکن جوں جوں آپ پریکٹس کرتے جائیں گے ان میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔
- 5- اتنی پریکٹس کریں جب یہ جملہ دہرائیں ”میں مطمئن اور شکر گزار ہوں“ تو یہ احساسات پیدا ہو جائیں۔

نوٹ: بہتات اور سکرت احساسات کو خود پر غازی کرنا بہت ہی ضروری ہے۔

روزانہ کثرت سے شکرگزاری کرنے سے درج ذیل اضافی فوائد ہوتے ہیں

جب شکرگزاری کی اہمیت کا احساس ہوا تو میں نے اپنی زندگی میں اس کو معمول بنالیا۔ میرے رب نے مجھے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ میں نے ان چیزوں کی فہرست بنائی اور روزانہ ایک مقررہ وقت کے لیے بیٹھ جاتا اور ان کے بارے میں سوچتا اور خود میں احساس پیدا کرتا کہ رب کائنات نے کس قدر مجھے نعمتوں سے نوازا ہے۔ ایک سال تک مسلسل شکرگزاری کرنے سے میری زندگی میں مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوئیں۔

مجھے رات کو پرسکون نیند آتی ہے۔ میرے تمام انگڑائیاں اور پریشانیاں ختم ہو گئی ہیں۔ مجھے عرصہ دراز سے شوگر کا مرض ہے جس کے لیے میں روزانہ دو وقت انسولین لیتا ہوں۔ ایک سال میں میری انسولین کی مقدار 56 سے کم ہو کر 28 ہونے لگی ہے اور شوگر کو بھی کنٹرول رہتی ہے۔ میں یہ یقین رکھتا ہوں شکرگزاری کے بے شمار فائدے ہیں جو شاید بیان کرنا بھی مشکل ہو جائیں۔

ہماری رائے میں مندرجہ ذیل فائدے ہو سکتے ہیں۔

- 1- جب ہم شکرگزاری سے غافل رہے ہوتے ہیں تو ہمارے اندر سکرت، فراوانی اور بہتات کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جن کے ہمارے ذہن پر ایسا ہی خوفناک اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- 2- شکرگزاری سے تجوا انداز میں کامیابی کے لیے راستے کھلتے ہیں۔
- 3- شکرگزاری سے ہماری خواہش کی تکمیل جلد ہوتی ہے۔
- 4- شکرگزاری سے ہماری خواہش کی تکمیل کے راستے آسان اور اکثر اوقات بہت چھوٹے ہو جاتے ہیں۔
- 5- جب ہم شکرگزاری کے احساس کو جسم میں 20۲15 سیکنڈ کے لیے روکتے ہیں اس سے

(Norepinephrine) نارپینیفرین کی سطح کم ہو جاتی ہے، دل کی رگیں پرسکون ہو جاتی ہیں جس سے دل تک خون کی رسد میں اضافہ ہو جاتا ہے، پیچھے دوں میں آکسیجن کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔

6- شکرگزاری بقوتی پیدا کرتی ہے۔

7- شکرگزاری زندگی کے بہاؤ کو سیدھے راستے پر ڈال دیتی ہے۔

8- شکرگزاری کا عمل خوشگوار زندگی کے راستے تعمیر کرتا ہے۔ یہ کسی سے بہتا، انکار سے

قبولیت، بد نظمی سے عدم، انتقام سے یکسو، ایک کھانے سے خیانت، ایک سے دوستی سے

ثبوت، پریشانی سے سکون، غربت سے امداد، بے سکوئی سے سکون اور ہر قسم کے الجھاؤ کو ختم

کرتا ہے، آج کو پر سکون بنانا ہے کل کے لیے بصارت دیتا ہے۔

9- شکرگزاری آپ کو غلط سوچ کا نظارہ ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔

10- شکرگزاری کی روزانہ مشق چھوٹی اور بڑی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے مدد کرتی ہے۔

11- شکرگزاری صحت یابی کی طرف تیزی سے لے کر جاتی ہے۔

12- شکرگزاری خوشیاں حاصل کرنے کا سرچشمہ ہے۔

13- شکرگزاری لوگوں کو ڈریشن نہیں ہوتا۔

14- شکرگزاری دوسروں کی مدد کرنے کے لیے جوش اور دلولہ پیدا کرتی ہے۔

15- شکرگزاری بیمار ملک کے عوام کی کارگزاری میں مدد کرتی ہے اور خود کو چھوڑتا ہے۔

چوکس بنادیتی ہے۔

16- شکرگزاری ہی آپ کے آنے والے نکل کو بہتر بناتی ہے۔

17- شکرگزاری خالق کے ساتھ مستقل رابطہ میں رکھتی ہے۔

18- شکرگزاری پیار، چاہت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔

19- شکرگزاری سے آپ دوسرے لوگوں کو اپنی طرف راغب کر لیتے ہیں جس سے اچھے

تعلقات استوار ہوتے ہیں۔

20- شکرگزاری زندگی میں سے خفیہ راز جان اور برے حالات کو بھی تبدیل کر دیتی ہے۔

21- شکرگزاری کا مکمل Antiseptic, Antitoxin, Vaccine کا کام بھی کرتا ہے۔

22- جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو خفیہ احساسات آپ کے قریب بھی نہیں چمک سکتے۔

صرف یہ لمحہ

آپ کے پاس ہر روز 86400 لمبے ہوتے ہیں ماہرین کہتے ہیں کہ ہم 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزار دیتے ہیں اور باقی 10% یا اس بھی کم وقت زندگی کو سنوارنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اپنی سوچ کے موجودہ انداز کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے خیال اور اس کے دورانیہ کو نوٹ کر دے دیے گئے فارم میں ایمانداری سے لکھیں، ایک ہفتہ کارپیکارڈ تیار کریں اس بات کا جائزہ لیں کہ ہر 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے نفعی، مثبت، غیر ضروری اور معمول سوچ اور اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔

یہ دیکھ کر آپ چرچان ہو جائیں گے کہ آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں بالکل غور کیا ہے یا نہیں؟ اگر نہیں تو اس وقت سے اپنی زندگی کا اس بات سے آگاہی کر لیں کہ اپنی زندگی میں بہتری اور کامیابی کی رفتار کیا ہو سکتی ہے۔

مسائل اور خفیہ سوچ	دورانیہ	مثبت سوچ	غیر ضروری دورانیہ	خواہش کی سوچ	دورانیہ

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف یہ لمحہ ہی مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے کار ادا کر سکتا ہے۔

کائنات کا عظیم مہراز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں،
ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو سمجھیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ سوئم

مانڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کریں

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کتاب کے اس حصہ میں مانڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کر کے لیے بالکل سادہ اور آسان مشقیں دی گئی ہیں۔ ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک پریکٹس نہیں کریں گے۔

باب (12)

ماسٹڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے

40 روزہ پروگرام

ایک بڑھیا گلی میں بلب کی روشنی میں اپنے گھر کی چابی ڈھونڈ رہی تھی پاس سے گزرنے والے شخص کو کہتی ہے چنا میری مدد کرنا میں کافی دیر سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی۔ اس شخص نے فوراً سے ادھر ادھر تلاش کیا اور کہنے لگا اماں چابی تو یہاں نہیں ہے اور چابی دیکھو ایک اور راہگیر کو بڑھیا نے روکا اور کہنے لگی چنا میری مدد کرو میں کچھ دیر تک ڈھونڈنے سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی اب تو میں بہت پریشان ہوں، اس آدمی نے چابی ڈھونڈنی شروع کر دی اور اس نے چپہ چپہ جھان مارا لیکن چابی نہ مل سکی۔ آخر کار اس راہگیر نے پوچھا اماں جی چابی یہاں پر ہی تھی تو بڑھیا نے جواب دیا جتنا چابی تو میرے گھر کی جی لیکن گھر میں روشنی نہ تھی اس لئے میں باہر روشنی میں تلاش کر رہی ہوں۔

اسی طرح زندگی کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لیے چابی ہماری اندرونی سوچ کی دنیا میں گم ہے جبکہ ہم اس کو بیرونی دنیا میں تلاش کرتے کرتے بڑھیا کی طرح مایوس ہو جاتے ہیں۔ اندرونی دنیا میں سوچ کے کئی انداز ہوتے ہیں مثلاً اچھا سوچنا یا برا سوچنا، منقول سوچنا یا کچھ بھی نہ سوچنا یا اپنی دنیا خوشگوار بنانے اور آخرت سنوارنے کے بارے میں سوچنا، جس طرح کی سوچ حاوی کرتے ہیں اسی طرح کے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس چابی کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں اندرونی سوچ کو

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

کھٹا اور درست طریقے سے استعمال کرنا ہوگا جس کے لیے اس باب میں مشقیں بتائی گئی ہیں۔ یاد رکھیں ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک خوب اچھی طرح پریکٹس نہیں کرتے۔

مشقیں کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- 1- ان مشقوں کو تفریح کے طور پر کریں۔
- 2- ہر مشق روزانہ پندرہ تا تیس منٹ تک کرنی ہے۔
- 3- آنکھیں بند یا کھلی دونوں صورتوں میں کر سکتے ہیں۔
- 4- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ دھندھری نہیں کر سکتے، ایسے لوگ مائنڈ میں خود کھائی کے ذریعے مشق کر سکتے ہیں۔ (سوچ کی کھلی استعمال کریں)
- 5- ہر مشق میں صورت حال کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں۔ (احساس کی کھلی استعمال کریں)
- 6- بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے چاہت کے ساتھ مشقیں کریں۔ (چاہت کی کھلی استعمال کریں)
- 7- ہر مشق شروع کرنے سے پہلے یقین کر لیں میں کر سکتا ہوں۔ (یقین کی کھلی استعمال کریں)
- 8- گھر میں شروع ہونے سے پاک کسی کمرہ کا انتخاب کریں اور کرسی یا زمین پر چوڑی مار کر بیٹھ جائیں۔
- 9- تمام مشقیں ایک ہی جگہ پر کریں لیکن ناگزیر حالات کی وجہ سے اگر جگہ تبدیل کرنی پڑ جائے تو اس کی کھلی ہے۔
- 10- مشقیں کرنے کے لیے آپ ان کو ریکارڈ کر سکتے ہیں یا کسی دوست کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا خود بھی کر سکتے ہیں۔
- 11- ان مشقوں کو کرنا بہت ضروری ہے۔
- 12- جو مشق اچھی لگے اس کے دوران بے کو بڑھانے ہیں۔

مشق-1

سر اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر بے حس و حرکت اور پرسکون کر دیں اور اپنی پوری توجہ دائیں ٹانگ پر لے جائیں اس میں سے ہر دم کا دباؤ کھجواؤ، تناؤ و ختم کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ بھی پرسکون کر دیں۔ اپنی توجہ بائیں سینے اور سر پر لے جائیں اور ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھجواؤ، تناؤ و ختم کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ دائیں بازو اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھجواؤ، تناؤ و ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسرے بازو اور کندھے کو بھی پرسکون کر دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ گردن، چہرے اور سر پر لے جائیں، ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھجواؤ، تناؤ و ختم کر کے ان کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سر سے لے کر پاؤں تک آپ کا جسم بالکل پرسکون ہے جس و حرکت اور جھک ہو چکا ہے۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں خود میں احساس پیدا کریں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

مثنیٰ-2

معمول کے مطابق اسی کرہ میں اسی انداز میں بیٹھ جائیں اپنے سامنے دیوار پر ایک جگہ کا انتخاب کر لیں۔ اس دیوار پر چھ اونچ لمبی ایک انچی کثیر کھینچ دیں۔ اس کے دونوں سروں پر عمودی اور پھر ایک انچی کثیر کھینچ دیں یہ ایک مربع کی شکل بن گئی ہے۔ اس کو غور سے دیکھیں اور اس کے اندر چاروں کناروں کو چھوٹا ہوا ایک دائرہ بنا دیں۔ اس دائرہ کے درمیان میں ایک موٹا نقطہ لگا دیں۔ یہ تمام کثیریں اور نقطہ کالے رنگ میں ہیں۔ ان کو غور سے تھمن تا پانچ منٹ تک دیکھیں اور اس کے بعد ان تمام کثیروں کو سفید رنگ میں دیکھنا شروع کر دیں۔ پھر سرخ، ہبز، پیلا اور آخر میں کالے رنگ میں دیکھیں۔ ہر رنگ کا دورانیہ تھمن سے پانچ منٹ کے درمیان رکھیں۔ اس مثنیٰ کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مثنیٰ میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

مثنیٰ-3

معمول کے مطابق اسی کرہ میں، اسی جگہ بیٹھ جائیں اور جسم کو اسی حالت میں رکھیں جس طرح پہلی مثنیٰ میں کر چکے ہیں۔

آج کی مثنیٰ میں خیالات کو اپنی مرضی سے استعمال کرنا سیکھنا ہے۔ اپنی تمام تر قوتہ اپنے معمول کے خیالات کی طرف مرکوز کر دیں۔ ان میں اچھے خیالات جوش، ولولہ، جرأت، سکون اور خوشی کے ہو سکتے ہیں یا ان کے الٹ پریشانی، مایوسی، خوف اور ناکامی کے بارے میں ہو سکتے ہیں۔ ان تمام خیالات کو بیک جنبش مکمل طور پر روک دیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کرنے میں کچھ مشکل پیش آئے۔ ایسی محنت میں اپنے ہاتھوں میں سفید سکرین بنا لیں جیسے پتھر کی ہوتی ہے اور اس پر قوتہ مرکوز کر دیں اور محسوس کریں کہ میں اس سفید سکرین کو دیکھ رہا ہوں۔ غور کو یاد دہانی بھی کرنا کہ میں جس طرح میں چاہتا ہوں اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

اس مثنیٰ کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مثنیٰ میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

مشق-4

کسی پسندیدہ پھول کا انتخاب کر لیں۔ جس کی خوشبو کو سونگھ کر اچھا محسوس کرتے ہوں۔

معمول کے مطابق بیٹے جائیں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ یہ کن کن مراحل سے گزر کا پھول بنتا ہے۔ ایک چھوٹا سا جڑ زمین میں بویا جاتا ہے۔ اس کو باغی عادی سے پانی دیا جاتا ہے۔ اس کی دیکھ بھال کی جاتی۔ ایسی جگہ رکھتے ہیں جہاں سے سورج کی شعاعیں براہ راست اس پر پڑیں۔ اس کے بعد جڑ میں سے سبز رنگ کی نئی شاخ نمودار ہوتی ہے۔ اب یہ زندہ جہات ہے۔ آہستہ آہستہ اس کی جڑیں زمین میں گہرائی تک پہنچ جاتی ہیں اور چاروں طرف پھیل جاتی ہیں اور تقسیم در تقسیم ہوتی چلی جاتی ہیں حتیٰ کہ زمین میں ان کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے اور تنا بھی بڑا ہو جاتا ہے جس سے بھر چھوٹی بڑی شاخیں نکلتی ہیں، چھلکے کا رنگ، سائز اور بناوٹ پر غور کریں۔ تمام پتے آپس میں مل کر منظر خوبصورتی پیدا کرتے ہیں۔ پھول کی بندگی دیکھیں۔ یہ کیسی شکل میں پھول بن جاتی ہے۔ یہ آپ کا پسندیدہ پھول ہے جس کی خوشبو کو سونگھنا لذت بخور ہے اور بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔

ہر کام کے لیے خاص لائحہ عمل اور وقت درکار ہوتا ہے اور اس میں انسان کی پائیداری نہیں کر سکتا البتہ من و عن اس کو قبول کرنے میں ہی کامیابی ہوتی ہے۔ اسی طرح آپ مستقبل میں جو حاصل کرنا چاہتا اس کے لیے بھی ایک لائحہ عمل اور وقت درکار ہوتا ہے جس کے لیے مہر کا احساس مدد کرتا ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ ہر کام کی تکمیل کے لیے ایک لائحہ عمل اور مقررہ وقت ہوتا ہے جس کا میں میرے اظہار کردہ ہوں۔

مشق-5

معمول کے مطابق اسی کمرہ میں بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ کار میں سطر کر رہے ہیں، اس کی نرم نرم آواز دہم دہمیں ہیں، اسے ہی کی غلطی ہوا آ رہی ہے۔ ریڈیو پر گانے سن رہے ہیں۔ یہ کار 100 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑ رہی ہے۔ اس کے انجن کی آواز سن رہے ہیں۔ اس کے بڑے گے ناڑ ہیں جس میں ہوا بھری ہوئی ہے اس میں چار لوگوں کو بیٹھنے کی گنجائش ہے۔ اس میں سطر کرتے ہوئے آپ لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

اب آپ کار کے تاریخی پس میں سطر جائیں گے۔ یہ کار لوہے کی چادر سے بنی ہوئی ہے۔ چام ہے کی چادر میں کسی کارخانہ میں بنی ہوئی گی جس پر کئی حذر دہن ملے گی کہ کام کیا ہوگا۔ یہ لوہا کسی کان سے نکالا گیا ہوگا۔ کسی چیز پر لا در کارخانہ تک لایا گیا ہوگا۔ اس کو کھلا کر صاف کرنے کے بعد کسی انجینئر نے اس کو چادر میں منتقل کیا ہوگا جس سے گاڑی بنی ہے۔ اگر اور پیچھے جاتے ہیں تو معلوم ہوگا کہ کسی انسان نے اس کے بارے میں سوچا ہوگا کوئی ایسی مشین ہو جو ہمارے سے چل سکے۔ ایک شخص تیل کا گاڑی میں بیٹھ کر گاڑوں سے شہر جایا کرتا تھا اور اکثر چٹا کرتا تھا کہ تیل کے بغیر گاڑی کو کیسے چلایا جاسکتا ہے، آخر کار گاڑی معرض وجود میں آئی اس شخص کا نام بھری فورڈ تھا۔ اس مثال سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان کی سوچ ہی مادی چیزوں میں تبدیل ہوتی ہے اور اس کے حالات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام ایجادات انسان کی مادی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس طرح آپ بھی مطلوبہ مقصد کو لگا کر سوچ کر حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مشق کے دوران خود میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ مادی سوچ کے ذریعے ہی کوئی چیز حاصل ہو سکتی ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج یہ احساس پیدا کریں کہ ہر شے انسان کی مادی سوچ سے معرض وجود میں آتی ہے۔

مشق 6-

اس مشق کے لیے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں جو آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو جس کے ساتھ اچھے احساسات بھی وابستہ ہوں۔

معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس طرح سوچیں کہ آپ مری کی طرف ستر کر رہے ہیں۔ پہاڑوں کے درمیان میں کھاتی سڑک خوبصورت نظارہ پیش کرتی ہے۔ چیتھ لٹ نک پھینچنے کے لیے آپ کو لمبا سطرے کرنا پڑتا ہے۔ یہ چیتھ لٹ خوبصورت منظر پیش کر رہی ہیں۔ ان پر سوار ہونے کے لیے ایک قطار میں کھڑے ہو کر اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں۔ کچھ دیر کے بعد آپ کی باری آ جاتی ہے۔ آپ اس میں سوار ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہ اوپر کی طرف جاری ہے۔ جب آپ اچھے دیکھتے ہیں تو بہت گہرائی ہے۔ اگر ارد گرد نظر گھماتے ہیں تو دور دور تک چھوٹے بڑے پہاڑ خوبصورت نظارہ پیش کرتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ خود کو اس بات کی یقین دہانی کرا لیں کہ میں ویسا ہی محسوس کر رہا ہوں جس طرح میں پہلی مرتبہ کیا تھا۔

اُس مشق کو روزانہ چندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

منقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

مشق 7-

یہ مشق کرنے کے لیے ایک تصویر کی ضرورت ہے، یہ تصویر کسی دوست، رشتہ دار یا محبوب کی ہو سکتی ہے۔

معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس تصویر کو ہاتھ میں پکڑ لیں، اس کا بغور مشاہدہ کریں اس کی آنکھوں کو دیکھیں، چہرے کے خدو خال نوٹ کریں، ہونٹوں کی بناوٹ، مسکراہٹ، بالوں کا اسٹائل، رنگت، چہرے کے تاثرات نوٹ کریں، کپڑوں کا رنگ اور ڈیزائن نوٹ کریں۔ نہایت احتیاط سے اس تصویر کے تمام جزئیات کو ذہن نشین کر لیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں، جب آپ پوری طرح ذہن نشین کر سکتے ہیں تو اس تصویر کو ڈھانپ دیں یا الٹا کر دیں اور آنکھیں بند کر لیں۔

اس تصویر کو جتنی آنکھوں سے دیکھیں اور تمام جزئیات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ جس طرح آپ اصل تصویر میں دیکھ سکتے ہیں۔ میں اس کی آنکھوں کو دیکھ رہا ہوں، چہرے کے تاثرات نوٹ کر رہا ہوں، ہونٹوں کی خوبصورت بناوٹ دیکھ رہا ہوں، اس کے بالوں کا اسٹائل مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے، اس کا صاف رنگ دیکھ رہا ہوں، اس کے کپڑوں کا رنگ مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے اور اُن کی بھی بہت خوبصورت ہے، میں اس طرح محسوس کر رہا ہوں جیسے میرا دوست میرے پاس ہے۔ جتنا چاہیں وقت خرچ کریں جب آپ محسوس کر سکیں کہ میرا دوست میرے پاس بیٹھا ہے تو آنکھیں کھولیں۔

اس مشق کو روزانہ چندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

منقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

مثنیٰ 8

اب تک کی مثنیٰوں سے آپ یہ سیکھ چکے ہیں کہ زندگی میں تہلیلان لانے کے لیے محسوسات کے ساتھ سوچنا ضروری ہے۔

آج کی مثنیٰ میں اپنا ایک واضح مقصد ذہن میں رکھیں۔ یہ مادی یا غیر مادی چیز ہو سکتی ہے مثلاً روپیہ جیسے کار فرغ، فی دی تعلیمی کامیابی، کاروباری کامیابی وغیرہ۔ معمول کے مطابق اسی کمرہ میں بیٹھ جائیں، آٹھ گھنٹے بند کر لیں اس مقصد کو اس اعزاز میں سوچیں جیسے آپ اس کو حاصل کر رہے ہیں، اگر کوئی شے ہے تو یہ آپ کے زیر استعمال ہے، اس کے فائدے حاصل کر رہے ہیں، معمولات زندگی پر اثرات مرتب ہو رہی ہیں اور آپ بہت خوش ہیں۔ ان خوشی کے احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس مثنیٰ کو اتنی دیر تک جاری رکھیں جب تک آپ کے لیے تفریح، لطف، سرور اور مسرت کا باعث رہے۔ 10، 15 منٹ، آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس مثنیٰ کو روزانہ چندہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک دو مرتبہ صبح اور رات میں پچھلے دنوں کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مثنیٰ میں ذہنی طور پر مقصد حاصل کرنے کے بعد خوشی، سکون اور اطمینان محسوس کر رہا ہوں۔

اہم نکتہ

ذہن میں کسی تصور کی درستگی، وضاحت اور شفافیت اس کو بار بار پانے سے آتی ہے۔ ہر ایک دہرایا گیا تصور پہلے کی نسبت زیادہ واضح ہو جاتا ہے جتنی زیادہ شفافیت اور درستی ہوتی ہے اتنا ہی بیرونی دنیا پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پس ایک ہی تصور کو مانتے میں بار بار پانے سے چلے جائیں جب تک بیرونی دنیا میں وہ ظہور نہ کر سکیں ہو جاتا۔

مثنیٰ 9

معمول کے مطابق اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ جسم کو اسی حالت میں رکھیں۔ پچھلی مثنیٰ میں آپ اپنا مطلوبہ مقصد ذہنی طور پر حاصل کر چکے ہیں۔ دوبارہ اس طرح سوچیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہوگئی ہے اور آپ بہت خوش ہیں کہ رب کائنات نے آپ کی خواہش پوری کر دی ہے۔ دل کی گہرائیوں سے اپنے رب کا شکر ادا کریں جس نے آپ کی خواہش پوری کی ہے۔ اس مثنیٰ کو روزانہ پانچ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے جاری رکھیں

مقصد: آج کی مثنیٰ میں یہ احساس پیدا کریں کہ مطمئن ہوں اور شکر ادا کر رہا ہوں۔

اب تک جو علم حاصل کر چکے ہیں جب تک اپنی زندگی میں اس کا اطلاق نہیں کرتے جب تک آپ کا مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے اور کسی بھی علم کا اطلاق خود بخود نہیں ہوتا بلکہ کیا جاتا ہے جس میں ہمارے رسم و رواج، عادات اور ماضی میں دی گئی تربیت اکثر رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ کسی علم کو خود پر حاکم کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ان تمام رکاوٹوں کو توڑ دے ہوئے یقین کامل کے ساتھ شعوری طور پر اس کو اپنی زندگی میں نافذ کر دیں اور پھر اس قدر پر یکس کر دیں کہ یہ پختہ عادت بن جائے۔

صرف یہ لحو

بر لحو زندگی میں تبدیلی کے لیے شاندار موقع فراہم کرتا ہے، اس موقع سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے سب سے پہلا قدم خود سے یہ سوال کرنے کی عادت بنائیں کہ اس وقت "میرے مائنڈ میں کیا ہو رہا ہے؟ اور میں کیسا محسوس کر رہا ہوں؟" یہ سوال آپ کو اپنی مرضی سے سوچنے کے لیے مدد کر چکے اور اس کے علاوہ معمولات زندگی میں سے کسی بھی کام کا انتخاب کر لیں اور پھر اس عمل کو کرتے ہوئے تمام حسیات Senses کو استعمال کریں گے مثال کو طور پر۔۔۔۔۔

۲۔ ہاتھ دھوئے کا مل

اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے اپنی تمام حسیات کو استعمال کریں ہاتھوں کو دیکھنا، پانی کو دیکھنا، صابن کا رنگ دیکھنا، ہاتھوں کی سیل کیل کو پانی میں بہتے ہوئے دیکھنا، ہاتھوں کی حرکات کو ٹوٹ کرنا۔ ہاتھوں کی آپٹک میں رنگ کو محسوس کرنا، گرمی کی پانی کی آواز سننا، صابن کی خوشبو کو بونہ گھننا، توبہ۔

امین

2۔ گاڑی میں سفر کرتے ہوئے

جب گاڑی میں بیٹھتے ہیں۔ اس کی نرم نرم سیٹ کو محسوس کرنا، اندر کے درجہ حرارت کو محسوس کرنا، انجن کی آواز سننا، ہارن کی آواز سننا، ٹیپ ریکارڈ سننا، مسکریں سے باہر سڑک کو دیکھنا، دائیں بائیں ٹریفک کے رش کو دیکھنا، چمک میں ٹریفک پولیس کو دیکھنا، ماحول میں مختلف آوازوں کو سننا، کپکپ اور گجی دہاتے ہوئے دیا کو محسوس کرنا،

نوٹ: آج سے خود میں احساس پیدا کریں کہ میں اس لمحہ کو اپنی مرضی سے استعمال کر رہا ہوں

کانکات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

مِرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین

حصہ چہارم

”اللہ ان لوگوں کی حالت کو نہیں بدلتا جو اپنی حالت نہیں بدلتا چاہئے“ 53:8 (القرآن)

دولت و خوشحالی

کتاب کے اس حصہ میں خوشحالی کے لیے آزمودہ عملی تکنیکیں بتائیں گی
جیسا۔ محسوسات اور یقین کامل کے ساتھ کریں گے تو نتائج آپ کے دروازے پر دستک
دے رہے ہوں گے۔

☆ قانون کشش

☆ جی کہا نیاں

☆ دولت کا حصول

☆ میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی

☆ ذاتی مصوری سے دولت اور کامیابی کا حصول

☆ مادی اشیاء کا حصول

☆ اپنا مکان حاصل کرنا

☆ اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی

☆ حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

باب (13)

قانون کشش

(Law of Attraction)

کشش کے معنی ہیں رغبت، جذب اور کھینچاؤ کی صلاحیت ہونا جیسے مٹنا ٹیس لوہے کو اپنی طرف کھینچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لوہے اور مٹنا ٹیس کے درمیان کشش کا عمل خاص فاصلے سے ہوتا ہے اور خاص طریقے سے لوہے میں مٹنا ٹیس کی قوت پیدا کی جاتی ہے۔ اسی طرح انسان کی خاص سوچ، خاص مدت تک سوچنے سے چیزوں اور حالات کو اپنی طرف کشش کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ سوچ کے اس خاص انداز کو قانون کشش کہتے ہیں۔

ہم ہر روز کامیاب لوگوں کی کہانیاں سنتے ہیں کہ فلاں شخص بہت خوش قسمت ہے، دولت کی دہائی اس پر بہت سی مہربان ہے، مٹی کو ہاتھ لگاتا ہے تو وہ بھی سونا بن جاتی ہے جبکہ ایک ہم ہیں کہ شب و روز اٹھک محنت کرتے ہیں اور کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ یاد رکھیں خوش قسمتی خود بخود جنم نہیں لیتی ہے اس کے لیے سوچ کا خاص انداز اپنانا پڑتا ہے تاکہ ہر کامیابی کے موقع پر آپ کا ذہن فائدہ حاصل کرنے کے لیے تیار رہے جس کے لیے چاہت اور یقین کا دل سے لبریز احساسات کی سوچ کا بیج ڈالنا پڑتا اور ان اچھے احساسات کی مسلسل دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے جس کے بعد ہمارا ذہن خود بخود ایسے موقعوں سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لیے تیار ہوتا ہے، جہاں سے ہم وافر دولت کما سکیں اور کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکیں۔

میں اپنی مثال دیتا ہوں، نو سال قبل کی بات ہے کہ میرے دوست شاد صاحب نے مکان بنا کر بیچنے کا کاروبار شروع کیا اور اس نے مجھے اپنے ساتھ شامل کرنے کے لیے کہا لیکن میں

اے مالک کل میرے والدین پر

نے صاف انکار کر دیا جبکہ میرے پاس سرمایہ بھی تھا اور شاہ صاحب کے پاس بہت کم سرمایہ تھا۔ شاہ صاحب نے اصرار دھرے قرض لے کر کاروبار جاری رکھا اور آج ان کے پاس تقریباً ایک کروڑ روپے سرمایہ و من کل ایک گھروار کروڑ کا کار ہے۔ آج میں سوچتا ہوں کہ سرمایہ ہوتے ہوئے بھی میں نے ایسا بھلا نہ کامیابی کا موقع ضائع کر دیا۔ واصل میرا ذہن یہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہی تھا، جبکہ شاہ صاحب کے پاس سرمایہ نہ ہوتے ہوئے بھی وہ کامیاب ہو گئے۔ اس طرح سوچ کر ہم ابھی باری چیزوں کو اپنی جانب راغب کرتے رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں اپنے معاشرے سے ایک مثال دیتا ہوں۔ میاں صاحب پر ہیروز گارڈ، نیک، صالح اور جید گزار ہیں اور کئی سال سے دکنی لوگوں کی بے لوث اور بلا معاوضہ خدمت کر رہے ہیں۔ عام طور ان کے پاس کاروبار میں کامیابی، بٹاری سے شفا، گھریلو چاقی جیسے مسائل کا شکار لوگ آتے ہیں۔ ایک دن میں اوسط 150 لوگ ملاقات کے لیے آتے ہیں۔ ہر ایک شخص اپنی باری کے لیے کم از کم چار گھنٹے تک انتظار کرتا ہے، میاں صاحب لوگوں کو دیکھ پڑھنے کے لیے ہاتھ میں اور اس بات پر زیادہ زور دیتے ہیں کہ اللہ پر یقین کامل رکھیں کیونکہ وہی کارساز ہے۔ میاں صاحب کے پاس آنے والے ایک شخص اکرم کی کہانی اس طرح ہے۔

اکرم آج بھی پارت کی کامیابی کا کام کرتا تھا۔ دو سال سے مسلسل کاروبار میں نقصان ہو رہا تھا۔ میاں صاحب نے اس کو 1051 مرتبہ صبح شام دیکھ پڑھنے کے لیے بتایا اور اس بات پر بھی زور دیا کہ شدید چاہت، لگن اور یقین کامل سے بڑھنا ہے، ذہن میں تصور کرنا ہے جیسے کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ اگر اس دور کو ہر وقت جاری رکھتے ہیں تو بہت جلد نتائج حاصل ہو گئے۔ بس ایک بات ذہن نشین کر لیں دیکھ پڑھتے دوران محسوس کرتا ہے کہ کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ آٹا بیس دن تک دیکھ پڑھیں اگر کامیابی ہو جائے تو اللہ کا شکر ادا کرنا ضرور ہے۔ اس جگر آجانا۔ ان آٹا بیس دنوں میں اکرم کے کاروبار میں کافی بہتری آئی اور اس کا یقین پہلے کی نسبت پختہ ہو گیا۔ اکرم دوبارہ میاں صاحب کے پاس آیا، اس مرتبہ میاں صاحب نے الفاظ بدل دیے اور دیکھ پڑھنے کا انداز وہی بتا یعنی شدید چاہت، لگن اور یقین کامل سے بڑھنا ہے اور کاروبار میں بہتری کو محسوس بھی کرتا ہے۔ آج اس بات کو دو سال گزر گئے ہیں اور اکرم کا کاروبار عروج پر ہے۔ دراصل یہ سب قانون کشش کے اصولوں

کے تحت ہوا ہے، اتفاق سے ہم میں سے زیادہ تر لوگ کشش کے اصول سے بالکل بے خبر ہیں اور دوسرا یہ بھی نہیں جانتے کہ اس کو اندازہ طور پر کیسے استعمال کرنا ہے؟ جیسا کہ اکرم اور میرے دوست شاہ صاحب نے اندازہ کشش کے اصولوں کو استعمال کیا تھا، جب کوئی کامیابی کا موقع آتا ہے تو میں اس وقت ذہن تیار ہوتا چاہئے تبھی خوش قسمتی جنم لیتی ہے، جو صرف یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ حاوی سوچ کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

اس کائنات میں کسی چیز کی کوئی کمی نہیں ہے۔ جب لوگ کسی جگہ کی کامیابی کرتے ہیں تو دراصل ان کی اپنی چاہت اور یقین کامل کی کمی ہوتی ہے۔ یہاں صحت، دولت، وسائل اور خوشیاں وافر مقدار میں موجود ہیں۔ ہمیشہ رسید طلب کے برابر ہی رہتی ہے۔ جب چاہت، یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ ان چیزوں پر اپنی سوچ مرتب کر دیں تو آپ انہیں پالیں گے۔ آپ کی طلب کے مطابق رسید کا سامان پیدا ہوتا چلا جائے گا۔ پس چاہت، یقین کامل اور ایسے احساسات کو قائم رکھیں اور اپنی خواہشات کی تکمیل کرتے چلے جائیں۔

قانون کشش کی طرح کام کرنا ہے؟

دنیا کی چیزوں کو درست سمت میں قائم رکھنے کے لیے مقررہ قانون اور قاعدے ہوتے ہیں جن میں سے چند ایک کا ذکر کرتا ہوں، کشش فعل یعنی زمین کا تمام چیزوں کو اپنی طرف کھینچنے کا قانون، کھلی کے بھادو کا قانون، آواز کی لہروں کا قانون، روشنی کی رفتار کا قانون، ان تمام قوانین کے پیچھے مقررہ اصول اور قاعدے ہیں جن کے تحت یہ کام کرتے ہیں اور ان میں ہم دینی مجرہ جی نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اصول اور قاعدے آفاقی ہیں۔ اس طرح سوچ کے خاص انداز کا قانون ہے جس کے مندرجہ ذیل پانچ بنیادی عناصر ہوتے ہیں جن کو استعمال کر کے انسان مطلوبہ خواہش کو اپنی طرف کشش کر سکتا ہے۔

1- حاوی سوچ

2- احساس

3- چاہت

4- یقین کامل

5- شکرگزاری

نوٹ: کتاب کے پہلے اور دوسرے حصہ میں حاوی سوچ، احساس، چاہت، یقین کامل اور شکرگزاری کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشراف المخلوقات کا درجہ دیا ہے اور درست فیصلے کرنے کے لیے عقل سلیم بھی عطا کر دی ہے کہ وہ اپنی زندگی ستارے یا پانکڑنے کا انتخاب خود کر سکا ہے اچھائی یا برائی، حق یا ثبوت میں سے کسی ایک چیز کا انتخاب کرنے کا مکمل اختیار ہے۔ اب چاہی انسان کے ہاتھ میں ہے، وہ کب اور کیسے استعمال کرتا ہے۔ انسان کی مطلوبہ خواہش کی چاہت اور یقین کامل کے احاطہ میں سے لبریز حاوی سوچ مل کر ایسی قوت پیدا کرتے ہیں جو اس مقام پر جا کر رکتی ہے جہاں ہر چاروں خواہشات کی تکمیل ہوتی ہے، میرا مطلب ہے قادر مطلق تک پہنچ جاتی ہے۔

ایک اور اہم بات ہے کہ قانون عقل کے اصولوں کو اس بات سے کوئی فرض نہیں ہے کہ آپ کون ہیں؟ اور کیا ہیں؟ یہ سب انسانوں کے لیے یکساں قائم کرتا ہے لیکن مندرجہ بالا شرائط اجتماعی ضروری ہیں۔ یہ قانون آپ کی زندگی کے ہر پہلو پر اثر اعماز ہوتا ہے کیونکہ ہر لمحے آپ اپنے ذہن میں کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں۔ آج تک جتنی بھی رہنمائی اور ایجادات ہوئی ہیں یہی انسان کی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس کا مطلب ہے آخر میں انسان کی سوچ ہی حاوی چیزوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ جتنی کہتے ہیں کہ پانچ ہزار سال قبل مصر میں لوگوں نے قانون کشش کو استعمال کرنا شروع کیا تھا۔ اس قانون کو استعمال کرنے کے لیے آپ نے گلیڈوں کو اچھی طرح سمجھا اور ان کی پرنکس کرتا ہوگی جن کا اس کتاب میں پہلے ذکر کر چکا ہوں۔

باب (14)

دولت کا حصول

اس باب میں میرا موضوع مالی خوشحالی ہے یعنی ہر قسم کی مادی چیزیں حاصل کرنا مثلاً روپیہ، گھر، سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، فرنیچر، ٹی وی، گھریلو استعمال کی چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس میں شامل ہے۔ ہم میں سے بے شمار لوگ روپیہ پيسہ کے بارے میں غلط فہمی کا شکار ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ روپیہ پيسہ بری چیز ہے جو برائی اور کمزوری کی طرف لے جاتا ہے جبکہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اس کا استعمال برا ہوتا ہے۔ حضرت عثمان غنیؓ امیرِ مومنین تھے جنہوں نے دولت کی بنا پر اسلام کی بہت خدمت کی تھی، ایک شخص نے ان کا قصہ خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا۔ ان کے پاس دولت نہ ہوتی تو شاید حالات بالکل مختلف ہوتے۔ روزمرہ کے معمولات زندگی میں آپ دولت کی اہمیت کا اعماز خود لگا سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے قانون کو برا کیوں کہا تھا کیونکہ اس نے تمام دولت اپنے ذاتی خزانہ میں جمع کر رکھی تھی جس کا عام لوگوں کو کچھ فائدہ نہ تھا اور اللہ تعالیٰ اس طرح دولت جمع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ ایسے لوگ جنہیں اللہ تعالیٰ نے زیادہ طاقت اور استطاعت دے رکھی ہے، وہ سرمایہ کاری، سرمائے کو آگے پیچھلانے، دولت کو تقسیم کرنے، ایک دکان کے بعد دوسری دکان، ایک جیلری کے بعد دوسری جیلری اور ایک کھیتی کے بعد دوسری کھیتی بنانے والوں کو پسند کرتا ہے تاکہ دولت زیادہ سے زیادہ لوگوں کے درمیان تقسیم ہو جائے۔ اگر دولت اتنی ہی بری چیز ہوتی تو اس کے لیے دکان کو آگ لگانا اور لوگوں کے پاس دافر دولت ہوتی ہے وہ 2.5% سالانہ کے حساب سے مستحق لوگوں میں دکان کو تقسیم کریں گے۔

کچھ لوگوں کی یہ سوچ ہوتی ہے کہ زندگی میں خوشی، سکون، آرام اور لطف حاصل کرنے کے لیے جیسے بہترین ذریعہ ہے جس کی مدد سے تمام چیزیں اور خدمات آسانی سے حاصل کی جاسکتی ہیں کیونکہ یہ خوشی، سکون، آرام اور لطف ہماری زندگی میں آسائش والی چیزوں کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔ اس طرح کی سوچ رکھنے والا شخص جیسے کو ٹیچر نہیں کرتا بلکہ اس کو گزشتہ میں رکھنے کے لیے آسائش والی چیزیں حاصل کرتا ہے۔

صحت اور تندرستی کے بارے میں میں اس وقت سوچتا جب بیماری میں بری طرح مبتلا ہوں اور امارت کے بارے میں میں اس وقت سوچتا جب بری طرح غربت میں مبتلا ہوں جو غصے سے سوچنے کی طاقت حاصل کر لیتا ہے، وہ غصہ اپنی قسمت پر غالب آ سکتا ہے اور وہ سب کچھ حاصل کر سکتا ہے جو حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن یہ طاقت صرف وہ غصہ حاصل کر سکتا ہے جو اس حقیقت کو بھی تسلیم کرے کہ اس کا نکتہ کے تمام نظموں کو چلانے والی ایک لامحدود قوت ہے "اللہ"

اس کا مطلب ہے سوچ کے خالص اعجاز سے دولت حاصل ہوتی ہے اور ہر لوگ اس طریقے پر عمل کرتے ہیں وہ جلد التعمیر ہو جاتے ہیں، شک و دود کا یہ کرب ترین لوگ ہی کیوں نہ ہوں، ان کے پاس مایہ ناک نئی دوست یا رشتہ داران کی مدد کرنے کے لیے تیار ہوں، نہ ہی دیگر وسائل ہوں لیکن اگر وہ اپنی سوچ صحیح طریقے سے استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں تو خود بخود سرمایہ بھی حاصل ہو جائے گا۔

اگر آپ کے ارد گرد دوسرے لوگ مال و دولت حاصل کرتے ہیں تو آپ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اپنے موجودہ کاروبار کو ایگل وقوع میں رکھتے ہوئے انہی طریقوں کو استعمال کر کے کامیاب ہو سکتے ہیں جس کے لیے سوچ کے خاص انداز کا کاج کرنا ہوگا اور پھر اس کاج کی مسلسل آبیاری کرنا ہوگی جب تک یہ حقیقت میں تبدیل نہیں ہو جاتا۔

یہ کیسے ممکن ہے کہ اللہ کی بنائی ہوئی اس کائنات میں ہر طرف ہر چیز کی کثرت، فراوانی اور بہتات ہے اور ہمیں اس میں سے خوشحالی نہ مل سکے۔ اگر آپ اپنے چاروں طرف نظر سمجھا کر دیکھیں تو

آپ کو ہر چیز میں کثرت ہی کثرت نظر آگئی۔ کسی مزاک پر کپڑے ہو کر کاروں کی سختی شروع کر دیں تو شاید آپ نہ گن سکیں، اگر آپ کسی کپڑے کے اسٹور پر جاتے ہیں تو بے شمار دکانی نظر آتی ہے، اگر آپ اکبری منڈی جاتے ہیں تو ہاج قی نظر آجگا، اس دکانی آپ کو ہر طرف بہتات اور کثرت ہی نظر آگئی۔ بہت سی ہماری بدنی آکھ اس کائنات کی دستوں کو دیکھنے سے قاصر ہے جبکہ ہماری ذہنی آکھیں اس بہتات اور کثرت کو پہچاننے کی صلاحیت رکھتی ہیں لیکن ہم اپنے غلط سوچ کے اعزاز کی وجہ سے اس کو دیکھ نہیں سکتے۔

گدشتہ اجواب میں مدنی گلیڈیں استعمال کر کے اپنی آنکھوں کو کھولنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو ہمیں اس کا نکتہ میں تاحدنگاہ ہر چیز کی کثرت، بہتات اور فرد اور نظر اپنی جگہی جس میں ہم اپنی خواہشات کے مطابق اپنا حصہ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔

اس کا مطلب ہے سوچ کے خالص اعزاز سے دولت حاصل ہوتی ہے اور جو لوگ اس

باب (15)

سچی کہانیاں

ڈیپارٹمنٹل سٹور

مِرچُو

محمود الحسن کا ڈیپارٹمنٹل سٹور تھا جس کو 1998 میں عید والے دن صبح کے وقت بجلی کا سرکٹ شارٹ ہو جانے سے آگ لگ گئی، دیکھتے ہی دیکھتے تمام سامان جل کر राکھ ہو گیا۔ سٹور میں تقریباً 50 لاکھ کا مال تھا، محمد الحسن نے کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ کاروبار شروع کر دیا تھا۔ آج اس کا کاروبار پچھلے سے دوگنا ہے بلکہ سٹور کی عمارت بھی ڈبلی ہے جبکہ پہلے کرایہ پر تھی۔ عید کے دوسرے دن میں انھوں نے لیے حسن کے پاس گیا، اس کے اور میرے درمیان ہونے والی گفتگو اس طرح ہے۔

صائم: بہت انھوں ہوا ہے۔

حسن: انھوں کس بات کا، جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو بالکل خالی ہاتھ تھا، یہ سب کچھ اللہ کا دیا ہوا تھا، میں اس کا شکر گزار ہوں۔

صائم: آپ کے اہل خانہ بھی پریشان ہوں گے۔

حسن: میرے بیٹے بہت پریشان ہیں لیکن میں ان کو اللہ پر بھروسہ کرنے کی تلقین کرتا رہتا ہوں۔

صائم: سٹور کے چلنے کے بعد آپ کے کیا احساسات ہیں؟

حسن: جہاں سے منافع ہوتا ہے وہاں پر نقصان بھی ہو سکتا ہے، مجھے اللہ پر یقین ہے کہ وہ دوبارہ دے گا۔

کچھ عرصہ کے بعد ہونے والی جنگ

صائم: مبارک ہو

حسن: بہت شرمیہ

صائم: کاروبار شروع کرنے کے لیے سرمایہ کہاں سے لیا ہے۔

حسن: زیورات بیچ کر کچھ سرمایہ اکٹھا کیا ہے۔

صائم: جس دن سنے سرے سے کاروبار کا آغاز کیا تھا، اس وقت آپ کس طرح سوچ رہے

تھے۔

حسن: مجھے یقین تھا کہ کامیاب ہو جاؤ گا اور اب میں یہ دیکھ رہا ہوں جیسے میرا کاروبار پہلے سے بہتر ہے اور میں ہرم اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں کیونکہ میرا یقین ہے کہ ”اللہ تعالیٰ مجھے چاہتے ہیں جسے اب سب رزق دیتے ہیں“۔

صائم: آپ نے شہر کو دوسری جگہ کیوں منتقل کر دیا ہے۔

حسن: دراصل پہلے والی جگہ پر یہ چٹن۔

صائم: یہ جگہ مارکیٹ سے دور ہے۔

حسن: لیکن یہ جگہ میری اپنی ہے۔

صائم: اس جگہ شہر منتقل کرنے کے لیے اعلیٰ خاندان ہی تھے۔

حسن: میرے بیٹوں کا خیال تھا کہ مارکیٹ سے ہٹ کر شہر ٹھیس پڑے گا۔

صائم: اس کے باوجود آپ نے منتقل کر دیا۔

حسن: مجھے یقین ہے کہ رزق دینے والا اللہ ہے، وہ ہر جگہ دے سکتا ہے جگہ میں آپ کو دلچسپ

بات بتاتا ہوں، میرے بیٹوں نے کہا کہ پہلی جگہ 36 ماہ کا کرایہ دے دیتے ہیں اور اس پر

ایک تیز لگاؤ دیتے ہیں کہ شہر یہاں سے شفٹ ہو چکا ہے لیکن میں نے اپنے بیٹوں کو

مشورہ دیا کہ تین ماہ کا کرایہ 1 لاکھ روپے سے زیادہ بنتا ہے۔ اتنی ہی رقم اپنے گاہکوں کو

رعایت دے دیں اور اللہ گراں بھروسہ کریں۔

کرؤچی

ایک صاحب نے اپنی زبانی اپنی کہانی سنائی۔

میرا تعلق ایک متوسط گھرانے سے تھا۔ میں نے بی اے پاس کرنے کے بعد شارت چنڈو ٹاچنگ بھی کر لی اور ابھی تو کلاس کرنا شروع کر دی۔ عارضی طور پر کئی کچھوں پر ملازمتیں کیں لیکن کوئی تسلی بخش ملازمت نہ مل سکی۔ اس دوران شارت چنڈو ٹاچنگ کا خاصہ تجربہ حاصل کر لیا۔ آخر کار ملازمت کی تلاش میں بیرون ملک چلا گیا اور اب جا رہا شروع کر دی۔ جہاں سے مجھے معقول تنخواہ ملتی تھی۔ دس سال بیرون ملک گزارنے کے بعد میں پاکستان واپس آ گیا۔ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہی میں ملٹری الاؤنس و وظائف کا چائل تو پہلے ہی ہو چکا تھا۔ بیرون ملک رہتے ہوئے میں نے انٹرنیٹ پور کے بارے میں بہت مطالعہ کیا اور کئی اداروں سے تربیت بھی حاصل کی اور میرا انکا یقین ہے کہ انسان جتنی چاہے دولت کما سکتا ہے۔ اپنے ملک میں والدین کی مرضی سے شادی کی اور اللہ تعالیٰ نے بیٹیاں اور بیٹے بھی مل گئے۔ شادی کے بعد ضروریات زندگی میں اضافہ ہو گیا تو میں نے دو بیٹے کی کفالت اور فروانی کے لیے اللہ سے دعا کی اور اس کے حصول کیلئے اتنا تر یہ مشق کرنا شروع کر دی۔

شہر و نسل سے پاک کسی پر سکون جگہ جانا تھا۔ یقین کامل کے ساتھ میں تصور کرتا کہ میں کرؤچی ہوں۔ میں اور میری فیملی روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتے ہیں چاہے یہ کتنی ہی مہنگی کیوں نہ ہو کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ میرے پاس بے شمار قیمتی کپڑے ہیں جن کو زیب تن کرتا ہوں مجھے جو کرؤچی ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔ نئی کار چلا تے ہوئے، مجھے دولت مند ہونے کا احساس ہوتا ہے جس گھر کے بارے میں اکثر سوچتا تھا اسی گھر میں رہا پسند ہے۔ اس کے ٹی وی لائونج، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، بیڈ روم، کچن کا گھوم بھر کر جائزہ لیتا اور محسوس کرتا ہوں کہ میں امیر ہوں، جن لوگوں کی مدد کرتا چاہتا ہوں کہ لیتا ہوں کیونکہ میں کرؤچی ہوں۔ میں ہمیشہ کھلے دل سے دولت خرچ کرتا ہوں کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ پر سکون اور خوشگوار زندگی گزار رہا ہوں۔ میں اللہ کا انتہائی شکر گزار ہوں جس نے مجھے یہ تمام چیزیں عطا کی ہیں۔

یہ مشق کرنے کے چند ماہ بعد مجھے ایک ایسی جگہ سے 26 لاکھ روپے سے زائد کمیشن مل گیا جہاں سے ملنے کی بہت ہی کم امید تھی۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ آدھے روپے سے پلاٹ خرید لیا اور آدمی رقم سے کارہ پار شروع کر دیا۔ اس دوران رہائشی سکیم مکمل ہو چکی تھی جہاں میں نے پلاٹ خرید لیا تھا اور مجھے اس کا قبضہ مل گیا۔ میں نے ایک کروڑ روپے سے زیادہ رقم میں اس پلاٹ کو بیچ دیا۔ اس کے بعد میں نے ایک خوبصورت گھر تعمیر کیا جس میں ضروریات زندگی کی تمام آسائشیں موجود ہیں جس طرح میں تصور کیا کرتا تھا۔ اس کے علاوہ ایک نئی گاڑی بھی خرید لی ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ اسی طرح کی زندگی گزار رہا ہوں جس طرح میں سوچا کرتا تھا۔ اب میں اہم شخص بھی پانچ ہندسوں میں دیتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے آج میں کروڑ پتی ہوں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جتنے بھی لوگ آج تک دولت مند ہوئے ہیں ان سب نے خود بھی جنگی امیر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کیا تھا جبکہ جنگی یا احساس پیدا کرنا چاہنا خاصا مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک فن ہے جو صرف سمجھنے اور پرکھنے کرنے سے ہی آتا ہے۔ اگلے ابواب میں یہ احساس پیدا کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائی گئی ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی امیر ہو سکتے ہیں۔

باب (16)

میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟

اس باب میں ہم زبان کے ذریعے اپنے نروس سسٹم کو پروگرام کر کے اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے راہ ہموار کریں گے۔ سگمنڈ فرائیڈ Sigmund Freud نے کہا تھا کہ الفاظ میں جلدی کی طرح قوت ہوتی ہے جن کے ذریعے طالب علموں کو تعلیم دے سکتے ہیں، سامعین کو محفوظ کر سکتے ہیں، کسی کو قائل کر سکتے ہیں، دوسروں کو خوشیاں دے سکتے ہیں یا پریشان کر سکتے ہیں، خود کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں یا ناکام ہو سکتے ہیں، صحت مند رہ سکتے ہیں یا بیمار ہو سکتے ہیں، اچھے تعلقات بنائے سکتے ہیں یا ان کو ختم کر سکتے ہیں۔ انسان کی زندگی میں تبدیلیاں لانے کے لیے زبان ایک مؤثر ہتھیار ہے۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی، میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے، اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے، میں مطمئن اور شکر گزار ہوں۔

یہ جملہ اپنے اندر پر بے پناہ قوت رکھتا ہے جس کو استعمال کر کے ہم اپنی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں لائے سکتے ہیں، کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ یوں تو یہ ایک جملہ ہے لیکن یہ چار جملوں پر مشتمل ہے، ہر ایک جملے کے ہمارے نروس سسٹم پر منفرد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سب سے پہلے ہم ”کیے“ کے اثرات کو سمجھتے ہیں۔

”کیے“ کا تعلق ہمارے cortex brain سے ہوتا ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ اردو زبان میں ”کیے“ کا لفظ بہت ہی طاقتور ہے۔ یہ لفظ ہمیں ان ذہنی نکتہ عملیوں کی طرف لے جاتا ہے جن سے ہمارے رویے جنم لیتے ہیں، ذہنی نکتہ عملی کا مطلب ہے کہ ہم ذہن میں کیا اور کس طرح تصویریں بناتے ہیں اور کیا اور کیسے کرتے اور سننے ہیں۔ ان ذہنی نکتہ عملیوں سے ذہنی نقوش بنتے ہیں۔ جب آپ ”کیے“ کا لفظ استعمال کرتے ہیں تو ذہن میں ایسی تصویریں بنا سکتے ہیں اور آوازیں سن سکتے ہیں جو موجودہ ماحول کے متعلق نہیں ہوتیں، کئی چیز کا انتخاب کر سکتے ہیں، تبدیلی کر سکتے ہیں اور موقع حالات کو تصور کر سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ”کیے“ کا اکیلا لفظ کوئی طاقت نہیں رکھتا لیکن جب اس کو کئی جملہ میں شامل کر دیتے ہیں تو آپ کے ذہن پر اس کے مختلف اثرات پڑتے ہوئے ہیں۔

”کیے“ کا لفظ استعمال کرنے سے آپ کی توجہ مسئلہ کے حل کی طرف خود بخود چلی جاتی ہے اس طرح دوسل کو اپنی طرف کشش کر لیتا ہے۔ میں نے تندرستی کے لیے اس لفظ کی توجہ تندرستی پر مرکوز ہوجاتی ہے اور اس طرح وہ تندرستی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں نے دولت پسے حاصل کرنی ہے توجہ دولت حاصل کرنے پر مرکوز ہوجاتی ہے اور اس طرح وہ دولت کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا کی بجائے میں نے ٹھیک کیسے ہونا ہے توجہ ٹھیک ہونے پر چلی جاتی ہے اور اس طرح ٹھیک ہونے کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ مجھے توجہ کیونکہ کیوں نہیں آتی ہے کی بجائے میں نے رات کو کیسے آرام کرتا ہے توجہ آرام پر چلی جاتی ہے اور اس طرح آرام کرنے کو اپنی طرف کشش کرتے ہیں۔ میں ایک ناکام شخص ہوں کی بجائے میں نے کامیاب کیسے ہونا ہے، توجہ کامیابی کی طرف چلی جاتی ہے اور اس طرح کامیابی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بملوں کو ہم کیوں نہ ایسے طریقے سے استعمال کرنا کہ سببیں کہ زندگی میں کامیابیاں، اطمینان اور خواہشات کی تکمیل اور خوشحالی حاصل کر سکیں۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی؟

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میں سخت بیمار ہو گیا تھا۔ اس وقت میں جوان تھا، تقریباً ایک سال بستر پر رہنے کے بعد لی لی کا مرض خفیف ہوا۔ جب میں لی لی اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ لفظ ”لی لی“ سننے ہی میرے پاؤں سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لیے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان ذہن پر مرض انتہائی خطرناک اور لا علاج سمجھا جاتا تھا۔ میں نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا کیونکہ عام طور پر لوگ اس مرض سے مری جاتے تھے لی لی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں دیں جو عین امراض سے شفا پانچے تھے اور خوشگوار زندگی بسر کر رہے تھے اور میری زبردست حوصلہ افزائی کی جس کے بعد میں نے بھی بہت باقاعدہ لی لی میں نے بھی ٹھیک ہونا ہے۔ البتہ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا لیکن پھر بھی میں نے تندرست اور صحت مند ہونے کا پکا فیصلہ کر لیا اور اس کے بعد میں نے ذہن میں تصور کرنا شروع کر دیا کہ میں ٹھیک ہو رہا ہوں۔ اگر آج میں اس واقعہ کا جائزہ لوں تو یہ چنانچہ کہ میں نہیں جانتا تھا کہ میں صحت مند اور تندرست کیسے ہو گا لیکن میں صرف یہ جانتا تھا کہ میں تندرست ہو رہا ہوں اور میرا یقین کہامل تھا کہ آئے دن والا اکل آج کی نسبت بہتر ہوگا۔ اٹھ کا ٹکڑا ہے کہ میں تین ماہ میں صحت یاب ہو گیا اور ٹھیک چار ماہ بعد میں نے معمول کے مطابق زندگی گزارنا شروع کر دی تھی۔

اس دوران مجھے ایک بات کا احساس ہوا۔ کیا یہ ادویات شفا دینے کی طاقت رکھتی ہیں یا نہیں؟ کیونکہ ایک ہی قسم کی بیماری کے لیے دوا میں یوں کو ایک ہی دوائی، ایک ہی مقدار اور ایک ہی دوا لینے کے لیے دی جاتی ہے ایک مریض ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا نہیں، ایسا کیوں؟ جواب یہ ہے کہ اس دوائی میں شفا کی صلاحیت والے والا خالق ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد میں نے کامل یقین بنا لیا کہ خالق ہی صحت اور تندرستی کا مہیاں یا ناکامی دے سکتا ہے لہذا میں نے تندرست ہو رہا ہوں اور ہوتا ہے۔ اس کا واضح مطلب ہے کہ میں نہیں جانتا تھا کہ میں تندرست کیسے ہوں گا؟

یہ جملہ ”میں نہیں جانتا ہوں کیسے ہوگا“ یہ دو حصوں پر مشتمل ہے۔ ”میں نہیں جانتا ہوں“ تو بالکل سادہ سی بات ہے جس کے معنی ہیں اسلم، بے خبر جب کہ ”کیسے ہوگا“ کے دو معنی ہو سکتے ہیں نمبر ایک قادر مطلق کی لاصدود طاقت جو ہر چیز کا کار ساز ہے، اس پر یقین کامل کر لینا اور دوسرا ہمیں یہ جاننے کی ضرورت نہیں جس کیسے ہے کہ وہ ہماری بہتری کے لیے کونسا طریقہ اختیار کرے گا۔ ”کیسے ہوگا“ یہ جملہ بول کر ہم دو کام کرتے ہیں، خالق پر یقین کامل کا اظہار اور دوسرا شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر اپنی خواہش اور بہتری پر مرکوز کر لینے ہیں۔

میری طرح آپ بھی یہ جملہ ”میں نہیں جانتا کیسے ہوگا“ بول کر اپنی پرانی، منہلی اور گھٹیا سوچ کو روکنے میں کامیاب ہو جائیے اور آپ یہ تصور بھی نہیں کر سکتے کہ پھر اس منفی سوچ کے بغیر آپ کی زندگی کس قدر خوشگوار اور پرسکون ہوگی۔ منفی سوچ، خیالات، شک و کاؤں کی نظریات شخص اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ آپ نے انہیں قائم رکھنے کے لیے یقین میں خاص تربیت حاصل کی ہوئی ہوتی ہے اور اس تربیت کے مطابق آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں ان کے بغیر محفوظ نہیں ہوں گے جبکہ معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ ہمارے اصل آپ نے اپنی ابتدائی زندگی میں ہی خود کو خوفزدہ انسان کے طور پر تربیت دی ہوئی ہوتی ہے اور اس میں کافی مہارت حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ پس ”میں نہیں جانتا کیسے ہوگا“ اس جملے کے ساتھ شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر قادر مطلق پر یقین کامل کا تصور بنالیں۔

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں درائع اور بے پناہ طاقت

ہے

حافظ میر ایک کا باعث تھا جس کی عمر 27 سال تھی، آدو بار بازار میں کاغذ کا کاروبار کرتا تھا۔ اس نے بتایا کہ 5 سال قبل میر سے والد نے سب بھائیوں کا کاروبار الگ کر دیا اور میر سے حصہ میں ایک دکان آئی۔ اس وقت میں نے دو ملازم رکھے ہوئے ہیں جن کو 20000 روپے فی ملازم تنخواہ دیا جاتا ہوں۔ میر سے پاس ہینڈ اسوک گاڑی ہے، نئی ہینڈ اسوکس مانگیں ہے۔ انھیں لاکھ روپے کا ایک پلاٹ خریدا ہے۔ میر سے خاندان والے کہتے ہیں کہ حافظ نے بہت چھوٹی عمر میں بہت

میں نے پوچھا کہ آپ نے کونسا ایسا طریقہ اختیار کیا ہے کہ اتنی جلدی دولت کما لی ہے۔ اس نے بتایا کہ کوئی خاص طریقہ اختیار نہیں کیا یہ تو اللہ نے مجھ پر مہربانی کی ہے۔

میں نے پوچھا وہ کیسے، اس نے کہا، میرے پاس دس ٹن کاغذ ہوا تھا۔ اچانک گورنمنٹ نے پٹرول کا ریٹ بڑھا دیا جس کی وجہ سے ایک سو روپے فی ٹن کاغذ کا ریٹ بڑھ گیا۔ اس طرح مجھے اچھا خاصہ منافع مل گیا، اس لیے میں کہتا ہوں کہ میرا کوئی کمال نہیں ہے تو اللہ نے مہربانی کی ہے۔ اگر میں دو دن پہلے سارا مال بیچ دیتا تو پھر صورت حال مختلف ہوتی۔

اس طرح آپ بھی یقین کر لیں کہ قادر مطلق ہر چیز دینے کی طاقت رکھتا ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ کی زندگی میں کئی مرتبہ ایسے چھوٹے چھوٹے واقعات بھی ہو چکے ہوں لیکن آج آپ بھول گئے ہوں۔ اس کا باوجود اس وقت اللہ کا دیا ہو بہت کچھ آپ کے پاس موجود ہے، بروہ چیز جو آپ کے استعمال میں ہے مثلاً خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں غریبہ مکان، کار، گھریلو اسباب، سونے والا بیل، میز، کرسی، چولہا، فریج، ٹی وی، مھاڑو، دیا سلائی، چاقو، چھری، برتن اور ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس کی دی ہوئی ہے۔ اللہ آپ کے تصور سے بھی زیادہ دینے کی طاقت رکھتا ہے یہی کہ مندرجہ بالا مثال سے بھی ثابت ہوتا ہے ”اللہ جسے چاہے دے“ میں بے حساب رزق دیتے ہیں ”القرآن۔

اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے

کئی برس پہلے میں نے ایک پلاٹ خریدا تھا جو بہت شاندار لوکیشن پر واقع تھا۔ اس پلاٹ کو خریدنے کے لیے میرے پاس تین ہزار روپے کم تھے۔ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں تین ہزار روپے کیسے حاصل کروں گا جبکہ یہ پلاٹ بھی خریدا جا رہا تھا۔ اسی دوران میرا اٹھو گینا دوست دھنی سے چھٹی گزارنے کے لیے آیا تھا۔ میں نے اپنا مسئلہ بیان کیا تو اگلے ہی دن مجھے اس نے تین ہزار روپے دے دیے۔ اس کے بعد گھر قصر کرنے کا مجھے اتنا جتن ہو گیا تھا کہ میں نے مجھے سے اس گھر کا ایک ماڈل تیار کیا جس میں دو رازے، کچن، کمرے، دو حمام، دو ٹرانگ، دو انگن، بیڑوم اور ٹی وی لائن لگا دی گئی تھیں۔ میں ہر روز اس ماڈل کو دیکھتا اور سوچتا کہ اس گھر میں رہ رہا ہوں۔ ان دنوں

میں بنگ مکان کی قبر کے لیے قرض نہیں دیا کرتا تھا لیکن اچانک بنگ نے اپنی پالیسی تبدیل کر دی اور مجھے قرض کی سہولت مئی کی اوپر دو قہم میرے والدہ نے دی، اس طرح میں نے ایک سال میں مگر قبر کرایا اور آج تک بھی میں اسی گھر میں رہا ہوں۔" میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میرا مگر کیسے قبر ہو گا میں صرف یہ جانتا تھا کہ میرا ہاں گھر میں رہتا ہوں اور میری خواہش پوری ہو چکی ہے۔"

جب آپ مطلوبہ خواہش کے مطابق خود پر سوچ حاوی کر لیتے ہیں تو شروع شروع میں آپ کے جسم، ذہن اور احساسات کے پاس کوئی خاص تصور نہیں ہوتا کہ اس سوچ کے مطابق نئے حالات آپ کو کس طرح دکھائی دیں گے؟ آپ خود کو کس طرح محسوس کریں گے؟ آپ کے اندر کیا جہان بلی جہد ملی واقع ہوگی یعنی آپ کی تمام حیات اس نئے تجربے سے بالکل تازہ اور نواقف ہوتی ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ یہ سب کچھ غلط کر رہے ہیں اور خود کو دھوکہ دے رہے ہیں لیکن درحقیقت نذر یہ غلط ہوتا ہے اور نذر ہی دھوکا بلکہ آپ کے لیے یہ نئی حسیات احساسات ہوتے ہیں جن کو آپ نے اس سے قبل شناخت نہیں کیا ہوتا۔

اس کی مثال ایسی ہی ہے جیسا کہ آپ نے عرصہ دراز سے ایک بھاری وزن کو اپنے کندھوں پر اٹھا رکھا ہو اور ایک دن اچانک آپ اس وزن کو اپنے کندھے سے نیچے چھین کر رکھ دیتے تو آپ کا جسم عدم توازن یا کوئی کی غصی کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ آپ اس کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔

دراصل یہ آپ کی اپنی سوچ ہی ہوتی ہے جو آپ کی خواہشات اور ترسناکی اور خواہش کو حاصل کرنے کے طور طریقوں کو تیز تر کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے جس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی ذات میں موجود خوف اور بے چینی کی حالت پہلے ختم ہو جائے تاکہ آپ کے اندر موجود اللہ کی قوت کا احساس متحرک ہو سکے۔ جب آپ یہ جملہ ”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے“ کو زیادہ مشق و محنت اور لگن سے استہمال کرتے ہیں تو اس دوران ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جب آپ کسی شہادت، دلیل اور حجت کے بغیر بھی محسوس کر لیتے ہیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہو چکی ہے۔

آپ میں سے کئی لوگوں نے خود زنجیریں کے تھڑے لے کر ہاتھ روم، آئینہ، کمپیوٹر، کپڑے کی الماری وغیرہ پر لٹکھ رکھے ہوں گے شام میں اپنے آپ سے محبت کرتا ہوں، میری خوشحالی میری طرف بڑھ رہی ہے، میں خوش قسمت ہوں، میں کامیاب ہوں، میں پرامن ہوں" یہ تمام تر قیامت صرف محمد وادھو پر مفید اور دوسرے ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے ذہن کے لیے ایک مہیا سہارا کرتی ہیں جبکہ یہ جملہ "میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میری خواہش پوری ہو چکی ہے" کے ذریعے آپ نہایت سادگی سے اپنی خواہشات حاصل کرنے میں عاجز کار کاٹوں کو کوئی طور پر دور کر لیتے ہیں دوسرا یہ آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ اپنی خواہشات کو کھنڈر پر ہونے کے لیے سو فیصد مؤثر عمل کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

اللہ نے انسان کو اپنا نائب بنایا ہے تو اسے حق حاصل ہے کہ وہ اپنی ایک خواہشات کے مطابق اس سے مانگے، وصول کرے اور عطا کردہ نعمتوں کا شرعی بھی ادا کرنا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم کتنے یقین کامل کے ساتھ کوئی چیز مانگتے ہیں اور حاصل کرنے کے لیے کتنی ثابت قدمی کا مظاہرہ کرتے ہیں؟ اور حاصل کرنے کے بعد کس قدر دشمن ادا کرتے ہیں۔ انکا مصلحا شکر گزاری کا

پروحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

میں مطمئن اور شکرگزار ہوں

جب آپ کی مطلوبہ خواہش پوری ہو جاتی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں جس کے لیے آپ یہ یقین کر لیں کہ کوئی قوت ہے جس نے یہ ناکات اور اس میں موجود تمام اشیاء پیدا کی ہیں اور آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہی اعلیٰ ترین قوت آپ کو ہر چیز میں کائنات کے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں لہذا دل کی گہرائیوں اپنے رب کا شکر ادا کریں۔ عملی شکر گزاری کے بارے میں اب 11 حصہ چھپ چکا ہے۔

چہار دائرے تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک مال و دولت، خوشحالی، اچھے تعلقات بنانا، کامیابیاں، خواہشات اور انگلیوں کی پیمائش کے لیے موثر ہے۔

ضروری ہدایات

☆ پہلا قدم آپ چاہتے کیا ہیں؟ اگر آپ دولت چاہتے ہیں تو اس مقصد کو واضح بنانے کے لیے اس کے دو مختلف تصور بنائیں گے۔

(a) مجھے بہت دولت چاہیے، ذہن میں اس کے بارے میں تصویر بنائیں اور آوازیں سنیں یا کہیں، اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

(b) مجھے ایک کروڑ روپے چاہئے اس کے بارے میں تصویر بنائیں اور آوازیں سنیں یا کہیں، اس تصور کو دوسری طرف رکھ دیں۔

اب ان دونوں تصورات کا فرق معلوم کریں جس کی تصویر روشن، واضح اور نمایاں بنتی ہے اور آوازیں واضح، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں یا آپ کی اصل خواہش ہوگی۔ یقیناً بہت دولت کی نسبت ایک کروڑ روپے کا تصور بالکل واضح بنے گا اس طرح اپنی خواہش کا تعین کریں گے۔

☆ متفق کرنے سے پہلے پچھلے صفحے کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں۔

☆ اگر آپ چاہیں تو کسی ساتھی کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں بھی ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

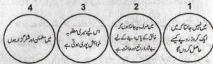
☆ زمین پر چار دائرے کھینچ لیں اور ان پر اس طرح لکھ لیا کریں۔

(a) میں نہیں چاہتا کہ میں ایک کروڑ روپے کیسے حاصل کروں گا۔

(b) میں صرف یہ چاہتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے۔

(c) اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے۔

(d) میں مطمئن اور شکر گزار ہوں۔



☆ ہر ایک دائرہ میں داخل ہو کر جملے کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں گے۔

☆ خاص طور پر دائرہ دو میں داخل ہو کر جن چیزوں کے بارے میں سوچنا ہے ان کی فہرست بنالیں۔

(a) ماضی کی کسی اچھی کارکردگی کا انتخاب کریں مثلاً قابل تفریق کارنامہ انجام دینا، پیسہ کمانے کی کوئی کامیابی، ہوتو بہتر ہیں سے بے شک یہ معمولی رقم ہی کیوں نہ ہو مثلاً ایک ماہ میں ایک لاکھ روپے کمایا ہے۔

1- پہلے دائرہ میں داخل ہو جائیں اور آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت رونما ہو رہا ہے وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی آوازیں، وہی ماحول اور وہی احساسات ہیں۔ ذرا غور کریں کہ ایک لاکھ روپے کمانے کے بارے میں آپ ہو چکے ہیں جانتے تھے کہ کیسے ہوگا لیکن پھر بھی آپ کو ایک لاکھ روپے مل گیا۔ ان احساسات کو خود پر طاری کر لیں۔

ان کامیابی والے احساسات کے ساتھ پھر یہ جملہ کی مرتبہ دہرائیں کہ ”میں نہیں چاہتا کہ مجھے ایک کروڑ روپے کیسے حاصل ہوگا“ اور محسوس کریں گے جیسے میں ایک لاکھ روپے حاصل

کرنے کے لیے ہو، یہ نہیں جانتا تھا کہ کیسے حاصل کروں گا لیکن پھر بھی میں نے حاصل کر لیا اسی طرح مجھے یقین ہے کہ میں ایک کروڑ روپے بھی حاصل کر لوں گا، خوب سوچیں اور یقین کامل کے ان احساسات کو خود پر طاری کر لیں اور ان احساسات کے ساتھ دوسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

نوٹ: یاد رکھیں کسی چیز کے فروغ پر ہونے کے لیے محسوسات کے ساتھ عادی سوچ اور یقین کامل ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2- دوسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر پہلے سے موجود چیزوں کو اپنے ذہن میں لائیں جو آپ کے ذہن استعمال ہیں جن کی پہلے سے نفرت بنا چکے ہیں مثلاً خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں فرسید مکان، گھریلو اسباب، سونے والا بیلہ، میز، کرسی، چولہا، فرنیچر، دی، جھاڑو، دیالسی، چاقو، پھری، برتن اور ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز جو خالق کی دی ہوئی ہے۔ ان میں سے کسی ایک چیز پر بھی ہوں گی جن کے بارے میں آپ کو علم نہیں تھا کہ یہ کس ذریعہ سے آپ کے پاس آئیں گی۔ مثلاً تھوڑا سا نامت سے کام کرنے کی صورتیں جو سختی ہے۔

اس کا مطلب ہے اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اس طاقت کے بارے میں سوچیں اور محسوس کریں اور یہی طاقت آپ کو ایک کروڑ روپے بھی دے سکتی ہے کیونکہ اس کے لیے ایک لاکھ یا ایک کروڑ روپے کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ یقین کامل کے ان احساسات کے ساتھ تیسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

3- تیسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر اس طرح تصور کریں کہ جیسے آپ کی خواہش پوری ہو چکی ہے۔
”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپے ہیں۔“

میں جتنے پیسے چاہتا ہوں خرچ کر لیتا ہوں جس طرح کا لباس چاہتا تھا اسی طرح کا میرا لباس ہے، جس طرح کی میں خوراک چاہتا تھا اسی طرح کی میری خوراک ہے، جس طرح کا میں گھر چاہتا تھا اسی طرح کا میرا گھر ہے، جس طرح کی میں کار چاہتا تھا اسی طرح کی

میری کار ہے، جس طرح کا میں معیار زندگی چاہتا تھا اسی طرح کا میرا معیار زندگی ہے اور جتنا میں بنگ بیٹلش چاہتا تھا، اس سے زیادہ میرا بنگ بیٹلش ہے۔ میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے کل اثاثے ایک کروڑ روپے ہیں میں بہت خوش، پرش اور پرسکون ہوں کیونکہ میں ایک کروڑ روپے کے اثاثوں کا مالک ہوں۔

ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ خوب لطف اندوز ہوں اور خوش محسوس کریں۔ ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ جو چاہے دائرہ میں داخل ہو جائیں جو کہ شکر گزاری والا ہے۔

4- میں مطمئن اور شکر گزار ہوں

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو میں بالکل خالی ہاتھ تھا آج اپنی خواہش کے مطابق ابھی خوراک کھاتا ہوں، بہترین لباس پہنتا ہوں، بنگ بیٹلش، گھر، گاڑی، اعلیٰ قسم کا فرنیچر، ایک کروڑ روپے کے اثاثے میری ملکیت میں ہیں، میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں اور میں مطمئن اور شکر گزار ہوں ان احساسات کو خود پر طاری کریں۔

نوٹ: نام طوریہ یہ ہے نہ جانتا ہوں کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار ہرانے سے ماحول میں علامات، نشانیاں اور اشارے لیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا یا نیا جانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، خشوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائے گئے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دس جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (17)

ذہنی مصوری سے دولت اور کامیابی

Wealth and success with visualization

محسوسات کے ساتھ سوچنے کے عمل کو ذہنی مصوری یا تصویر کشی کہتے ہیں۔ یہ عمل جسمانی صحت، جذباتی بحالی، ذہنی صحت، روحانی بہتری، ذاتی بہتری، کامیابیاں اور کامیائیاں حاصل کرنا، ایسے تعلقات بنانا، روپیہ چھہ حاصل کرنا، غریبہ کی بھی چیز، مصورت حالی اور حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ مصوری میں کسی بھی چیز کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے جادوئی قوت ہوتی ہے۔ آپ کے ذہن صرف اس طریقہ کار کو اچھی طرح سمجھتا اور خود کو اس سے ہم آہنگ کرنا ہوگا۔

آغاز میں مصوری کو چھوٹے چھوٹے مقاصد حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں اور جب آپ کو نتائج ملنے شروع ہو جائیں گے تو آپ کا اعتماد اور یقین بھی بڑھ جائے گا اور اس کے بعد آپ کوئی بھی چیز مصورت حال اور حالات کو خود تشکیل کرنے کے قابل ہو جائیگی۔ مصوری کو روزمرہ کی سوچ کا لازمی حصہ بنائیں تاکہ زندگی کو اپنی جاہت کے مطابق بنائیں۔

سب سے پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ چاہتے کیا ہیں؟ جس کے لیے کسی آرام دہ اور بڑے مکان جگہ چننے جائیں۔ اس چیز کے بارے میں اپنے ذہن میں خود سے باتیں کریں اور ساتھ ساتھ تصور بھی بناتے جائیں، میرے پاس یہ چیز موجود ہے، میں اس کو استعمال کر رہا ہوں۔ اس کے بے شمار

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

فائدے حاصل کر رہا ہوں۔ دوستوں اور رشتہ داروں کو دکھا رہا ہوں۔ اس چیز کو حاصل کرنے کے بعد بہت خوشی محسوس کر رہا ہوں اور میں شکر ادا کرتا ہوں۔

اگر کسی صورتحال، حالات یا موقع کے لیے منصوبہ کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو خود کو اس صورت حال میں دیکھیں، وہی کچھ کر رہے ہیں جو آپ کرنا چاہتے تھے۔ وہی کچھ کر رہے ہیں جو آپ سننا چاہتے تھے۔ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کرنا چاہتے تھے۔ مقصد کے مطابق اس کی تفصیل بتائیں۔

اس کے بعد اس تصور، احساس اور موقع کو ذہن میں رکھتے ہوئے، اس مقصد کا ایک جملہ تشکیل کر لیں۔

اگر شکوک و شبہات یا مخالف خیالات آتے ہیں تو ان کو بالکل مزاحمت نہیں کر چکے اور یہی ان کو روکنے کی کوشش کرنی ہے بلکہ فوراً اس جملے کو ہرا کر اپنی توجہ اس کے ساتھ مسلک تصویروں اور احساسات کی جانب موڑ دیں۔

وَمِنْ قَوْلِهِ مَا لَكُمْ كُلُّكُمْ مِيرَے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

☆ شروع شروع میں مصوری کو ایسے مقاصد کے لیے استعمال کریں جن پر آپ کو یقین ہو کہ مستقبل قریب میں ان کا ہونا ممکن ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو بہت زیادہ مزاحمت نہیں ہوگی۔ آپ خود میں زیادہ سے زیادہ کامیابی کے احساسات پیدا کر سکیں گے کیونکہ آپ ابھی سیکھنے کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ جب آپ اچھی طرح پریکٹس کر لیتے ہیں تو آپ زیادہ مشکل پہنچ کر بھی قبول کر سکتے ہیں۔

☆ مصوری کی مشق کو تفریح کے طور پر کر چکے یہ تجربہ مکمل طور پر نہ لطف ہونا چاہیے۔

☆ مشق کے دوران اپنے تمام حواس کو استعمال کرتے ہوئے اس مقصد کو خود کے لیے زیادہ سے زیادہ متعلق بنائیں۔

☆ مشق کو اپنی دیر تک کریں جب تک یہ آپ کے لیے نہ لطف اور دلچسپ ہو، یہ نامفہم ہو سکتے ہیں یا آدھ گھنٹہ یا گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

☆ اس کے بعد دن کے دوران بھی اکثر مطلوبہ خواہش کے جملے کو دہراتے رہیں گے، جتنا بھی دہرا سکتے ہیں۔

☆ ہر روز کم از کم دو مرتبہ سکون کی حالت میں بیٹھ کر پریکٹس کریں، جو رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے فوراً بعد مناسب ہے۔

☆ جب آپ مشق کر رہے ہوں تو تمام شکوک و شبہات اور بے یقینی کے خیالات کو کم از کم عارضی طور پر طے کر دیں اور اپنے مائنڈ کی پوری طاقت، متعلقہ تصویروں اور احساسات کے لیے استعمال کریں۔

☆ مصوری کو اپنے معمولات زندگی میں شامل کر دیں اور جتنی زیادہ اس کی پریکٹس کر چکے اتنے ہی نتائج بہتر ہوتے چلے جائیں گے۔

☆ ہمیشہ خود پر مکمل اعتماد کریں۔

مانڈ مووی تکنیک

Mind Movie Technique

مانڈ مووی تکنیک کے ذریعے ایک کروڑ روپے حاصل کرنا

ضروری ہدایات

☆ امیر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کرتا ہے۔

☆ یہ یقین کر لینا کہ دولت پہلے سے ہی آپ کے پاس موجود ہے۔

☆ جب یقین کر سکتے ہیں کہ یہ رقم آپ کے پاس موجود ہے تو وقتی طور پر اس کو خرچ کرتا ہے۔

☆ دولت مند ہونے کے بعد آپ کیسے دکھائی دیں گے؟

☆ آپ کی پہچان کیا ہوگی؟

☆ اپنے دوستوں اور مشرک داروں کے سامنے کیسے دکھائی دیں گے؟

1- شروع میں سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں اور انھیں بند کر لیں۔

2- اس بات پر پہلے سے ہی یقین کر لیں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپے موجود ہے، میں

روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتا ہوں چاہے یہ کتنی ہی لمبی کیوں نہ ہو اور میں

محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔ میں جتنی کپڑے پہنتا ہوں جس طرح کے میں

پہنتا چاہتا تھا اور میرے پاس بے شمار کپڑے ہیں جن کو باری باری زیب تن کرتا ہوں اور

مجھے امیر ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ میرے پاس وہ قیمتی کار ہے جس کو حاصل کرنے کی

شدید تمنا تھی، اس کار کو چلاتے ہوئے میں بہت خوش محسوس کر رہا ہوں، اس کے انجن کی

آواز سن رہا ہوں، اس کی نرم زم بستیں محسوس کر رہا ہوں، اس میں سطر کے لطف اندوز

ہو رہا ہوں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔

جس گھر کے بارے میں اکثر میں سوچا کرتا تھا اسی گھر میں رہاؤں گا۔ اس کے بیوی لائق، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، بیڈ روم، بکن کا کھیم پھر کا جائزہ لیتا ہوں تو میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میری ٹیلی کے پاس قیمتی جیولری ہے جس طرح کی وہ چاہتی تھی، ان کو دیکھ کر بہت خوش ہو رہا ہوں۔ جس طرح بنگ بٹلس کے بارے میں سوچا کرتا تھا اس سے کہیں زیادہ بنگ بٹلس ہے۔ ضرورت مند لوگوں کی مدد کرتا رہتا ہوں۔ میرے گل اٹانے ایک کروڑ روپے ہو چکے ہیں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں جس نے مجھے یہ دولت دی ہے۔ آج بھیں کھائیں۔

عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے یہ یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

نوٹ:

امین

یہ مشق بار بار دہرائے سے داخل میں ملاقات، تقاضا اور اشارے میں سے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آبیڑ یا آجائے کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی راہبر کا مل جانا وغیرہ۔

شہر دار

ایک بات ذہنی نشین کر لیں کہ عدم یقین، خشوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی

کوئی حساب کتاب یا اعزازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ

کا کام ہے جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (18)

ماوی اشیا کا حصول

ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری پانچ حسیات میں سے دیکھنے کی حس کا سب سے زیادہ کردار ہوتا ہے اور دیکھی ہوئی چیزیں ہم نہیں بھولتے۔ جب ہم صرف کسی چیز کو سنتے ہیں تو وہ ہماری یادداشت میں آجے بہتر انداز میں محفوظ نہیں ہوتی جتنا سننے کے ساتھ اس کو دیکھ کر ہوتی ہے مثلاً آپ ایک ٹی وی ڈرامے کی کہانی سنتے ہیں اور پھر اسی ڈرامے کو دیکھتے ہیں اور ساتھ سنتے بھی ہیں تو یہ آپ کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کیونکہ تصویریں مائنڈ میں زیادہ عرصہ تک نمایاں اور روشن رہتی ہیں۔ اگر اس عمل کو کئی مرتبہ دہرایا جائے تو یہ ہماری یادداشت میں نقش ہو جاتی ہیں۔ اس اصول کو دیکھ کر سنے ہوئے کچھ بڑے مودی ٹیکنیک ترجیب دی گئی ہے۔ میں نے اس کے بہت شاعرانہ نتائج حاصل کئے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں یہ ٹیکنیک صرف مادی اشیا کے لیے ہی استعمال ہو سکتی ہے۔ مثلاً مکان، کار، نقدی، بک اکاؤنٹ، لباس، خوراک، کاروبار، گھریلو اسباب جیسے فریج، ٹی وی، اے سی، فرنیچر، آرائشی سامان وغیرہ۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

کمپیوٹر مووی تکنیک

کمپیوٹر مووی تکنیک کے ذریعے تمام مادی اشیاء مثلاً مکان، کار، فکری، لباس، کاروبار، گھر، اسباب جیسے فرنیچر، ٹی وی، اسے ایسے فرنیچر وغیرہ حاصل کر سکتے ہیں۔

- ☆ ایک کروڑ روپے حاصل کرنا ہے۔
- ☆ اس تکنیک کے لیے کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ کی ضرورت ہے۔ البتہ آپ تصویروں کو ایک رجسٹر کے صفحات پر بھی نقش کر سکتے ہیں۔

☆ ایسی تصویریں کو گل سے ڈاؤن لوڈ کریں جو ایک کروڑ روپے مالیت کے ۱۵۰ ٹے خانہ پر ہیں مثلاً اچھا لباس، بچہ، اس کا بیرونی منظر، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، ٹی وی لاؤنج، بچان، بیڈ روم، کیراج، لان، کار، فرنیچر، کار، جب تمام تصویریں اکٹھی کر لیتے ہیں تو پھر پاور پوائنٹ میں اس کی موڈیفائی کریں۔

☆ ایک سلائیڈ پر ایک تصویر رکھیں اور ہر تصویر پر اس کا نام لکھیں۔

پہلی سلائیڈ پر ہم اللہ لکھیں اور اس کے نیچے یہ جملہ "میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ڈرائنگ ہیں" دوسری سلائیڈ پر جتنے کا بیرونی دیو ہوگا اس پر لکھیں یہ میرا بچہ ہے، پھر کیراج کی تصویر لگا لیں جس میں گاڑی بھی کھڑی ہو، ڈرائنگ روم کی تصویر لگا لیں اور اس پر لکھیں ڈرائنگ روم، ڈائننگ روم کی تصویر لگا لیں اور اس پر ڈائننگ روم لکھیں، ٹی وی لاؤنج کی تصویر لگا لیں اس پر ٹی وی لاؤنج لکھیں، بچان کی تصویر لگا لیں بچان لکھیں اور بیڈ روم 1 کی تصویر لگا لیں، بیڈ روم نمبر 2 کی تصویر لگا لیں، بیڈ روم نمبر 3 کی تصویر لگا لیں، بیڈ روم نمبر 4 کی تصویر لگا لیں ہر تصویر پر بیڈ روم کا نمبر لکھیں، آخری سلائیڈ پر تحریر لکھیں، میرے محل اٹھائے ایک کروڑ روپے ہیں "اے اللہ میں شکر گزار ہوں" اور نیچے اپنا نام لکھیں۔

- 1- اس مووی کے ساتھ اپنا پسندیدہ میوزک بھی منسلک کر دیں۔
- 2- ہر سلائیڈ کم از کم ایک منٹ کے لیے اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں۔
- 3- ہر سلائیڈ کو دیکھتے ہوئے اپنا محسوس کریں جیسے آپ مالک ہیں۔
- 4- آخری سلائیڈ پر محسوس کریں کہ میں ایک کروڑ روپے کے اچاٹوں کا مالک ہوں۔
- 5- اللہ کا شکر ادا کریں گے۔
- 6- اس مشق کو آدھے دو بار کے لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

نوٹ:

عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پیسے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار ہر اس نے یہ حاصل میں طلبات، نیکوئیاں اور شائے ہیں جس کے جن کو ہر وقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئینہ یا آجائے کسی شخص سے ملاقات ہو جائے، کوئی کتاب جانا، ٹی وی دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اعزازے لگا نہیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ڈرائنگ ہیں۔

باب (19)

اپنا مکان حاصل کرنا

ابراہیم کی دہیہ خواہش تھی کہ اپنا مکان خریدے لیکن وہ ہمیشہ ایک ہی بات سوچتا کہ میرے پاس کچھ نہیں ہے، جتنی جمع پونجی تھی بچوں کی تعلیم پر خرچ کر چکا ہوں۔ مکان خریدنے کے لیے پیسے کہاں سے آجینگے میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے۔ ابراہیم نادانہ طور پر "میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے" کہہ کر اپنی طرف دولت کی کمی کو کشش کر رہا تھا اور روز بروز کی ہی دہائی جا رہی تھی۔ میں نے ابراہیم کو مکان کش کرنے کے لیے "ابراہیم بھائی" کہہ دیا۔

سائل: آپ کیا چاہتے ہیں؟

ابراہیم: دس مرلہ میں مکان تعمیر کرنا چاہتا ہوں۔

سائل: چوبیس گھنٹوں میں کتنی مرچہ مکان کے بارے میں سوچتے ہیں؟

ابراہیم: جب میرے پاس پیسے ہی نہیں تو پھر بار بار سوچنے کا کیا فائدہ ہے؟

سائل: کیا آپ مکان حاصل کرنے کے لیے واقعی ہی مجیدہ ہیں؟

ابراہیم: جی ہاں

سائل: جس طرح کا مکان تعمیر کرنا چاہتے ہیں اس کا ذہن میں نقشہ کھینچ لیں میرا مطلب ہے کہ

کرے اور ان کی آرائش وغیرہ۔

ابراہیم: میں نے دیکھا ہے

صائم: کم از کم 30±25 لکسی ایشیا کی فہرست بتائیں جو اس وقت آپ کے اور جلی کے زیر استعمال ہیں۔

ابراہیم: بنالی ہے۔

صائم:

آٹھویں بند کر لیں، میں اس فہرست کو باری باری دہراؤنگا۔

اللہ نے آپ کو سننے کے لیے کان دیے ہیں، بولنے کے لیے زبان دی ہے، کام کرنے کے لیے ہاتھ دیے ہیں، چلنے کے لیے ٹانگیں دی ہیں، روزانہ خوراک دیتا ہے، پینے کے لیے لباس دیا ہے، مگر میں استعمال ہونے والی ایشیا فرنج، فی وی، سلائی مشین، اسٹری، روم کولر، فون، بجلی، برتن، واشنگ مشین، مگناں، بیڈ، کرسیاں، میز، چارپائیاں کو ٹھک رٹھا، پودے وغیرہ۔

محسوس کریں کہ اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے، اس احساس کو خود پر طاری کریں کہ آپ کے پاس بہت کچھ موجود ہے، اگر یہ سب کچھ آپ کے پاس نہ ہوتا تو آپ کیا کر سکتے تھے، دل کی اتھاہ کبر اٹھانے کے عطا کرنے والے (اللہ) کی شکر گزاری کریں اور ان بہتات کے احساسات کو محسوس کریں۔

ابراہیم: میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے پاس بہت کچھ ہے۔

صائم: اب اس کائنات میں موجود کھجور اور فراوانی کی طرف اپنی توجہ مرکوز کریں، مرکوز پر مبنی ہوئی ان محنت کاوظیاں مختلف دوکانوں پر موجود بے شمار ایشیا ہیں۔ اپنے ارد گرد اس کثرت اور فراوانی کو محسوس کریں۔

ابراہیم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: آپ کے ارد گرد اس قدر کثرت اور فراوانی ہے تو کیا آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خالق مکان دینے کی صلاحیت نہیں رکھتا؟

ابراہیم: میرا یقین کال ہے کہ جس نے من مانگے اتنی نعمتیں دی ہیں وہ مکان دینے کی بھی

صلاحیت رکھتا ہے۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ اپنے گھر میں رہائش پزیر ہیں۔ بڑا ڈرائنگ روم ہے جس میں صوفہ

سیٹ ہے اور نرم نرم صوفہ پر بیٹھے ہوئے ہیں۔ اس میں کرسی والا ڈرائنگ سیٹ ہے۔

چھوٹی دیوار کے ساتھ زمین سے چھت تک کھڑکی کا خوبصورت شوکیس بنا ہوا ہے۔ کھڑکی

اور دروازوں میں خوبصورت پھولدار پودے لگے ہوئے ہیں۔ دیواروں کا ہلکا گرے رنگ

ہے، چھت پر چنگے ہیں اور درمیان میں خوبصورت فانوس لگا ہوا ہے۔ اس طرح تصور

کرتے ہوئے کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

ابراہیم: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب! اب فی وی لائٹ میں چلے جائیں اس میں چھ آرام کرسیاں ہیں۔ بڑے سائز

کا فی وی ہے کھڑکی اور دروازوں میں خوبصورت پودے لگے ہوئے ہیں۔ چھت پر چنگے

ہیں، کیا آپ تصور بنا رہے ہیں؟

ابراہیم: جی ہاں تصور کرتے ہوئے بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

اب آپ کچن میں چلے جائیں، اس میں چھت کے کچن کا کھنگر، سٹین اور دیواروں پر

چھتری سطح پر خوبصورت فینلٹ ہے، خوبصورت کھڑکی کے باکس ہیں، برتن دھونے کے لیے

اسٹیل کاسٹک ہے، دیواروں پر خوبصورت ٹائلنگ لگی ہوئی ہیں، اس منظر کو دیکھ کر کیسا محسوس

کر رہے ہیں۔

ابراہیم: میں بہت لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

صائم: اب بیڈ روم میں چلے جائیں، اس میں خوبصورت کھڑکی کا نیا بیڈ ہے۔ ڈرائنگ ٹیبل پر ٹیک

اپ کا سامان اور پرغوم ہیں، کپڑوں والی الماری اور AC یونٹ لگا ہوا ہے۔ اچھا ہاتھ ہے

جس میں اعلیٰ قسم کی ٹائلنگ لگی ہیں کھڑکی اور دروازوں میں خوبصورت پودے لگے ہوئے

ہیں۔ اس طرح تصور کرتے ہوئے کیسا محسوس کر رہے ہیں

ابراہیم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح کیراج میں چلے جائیں، اس کیراج میں آسانی سے دو گنا یاں کمزری ہو سکتی ہیں۔ گیت سے باہر کھڑے ہو کر گھر کا جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ اس گھر کے مالک ہیں اور اپنے احساسات کو ٹھک کریں۔

ابراہیم: آنکھیں کھولتے ہوئے، مشق کے دوران ذہن میں گناہ کا ایک آواز سنائی دیتی رہی کہ صرف محسوسات کے ساتھ صوف لینے سے مکان کیسے مل سکتا ہے؟

صائم: دراصل یہ آواز اس وقت پیدا ہوتی ہے جب شکوک و شبہات ہوں، اس رکاوٹی یا تنقیدی آواز کہتے ہیں۔ اس کو ٹھک کرنے کے لیے میں آپ کو دوسری تکنیک کرواتا ہوں جس کے ذریعے آپ اس آواز سے دوڑتی کریں گے۔

ابر کرم تکنیک کا خلاصہ

اس تکنیک کے ذریعے ہر جسم کی مادی چیز حاصل کر سکتے ہیں مثلاً مال، دولت، مکان، کار، موٹر سائیکل، ٹی وی، فریج، کمپیوٹر وغیرہ۔

ضروری ہدایات

تکنیک کرنے سے پہلے اچھی طرح سمجھ لیں۔
کسی ساتھی کی مدد لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

مِرچ

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

1- واضح فیصلہ کریں کہ چاہتے کیا ہیں؟
2- زبردستی استعمال چیزوں کی فہرست بنائیں (25 تا 30 چیزیں)

3- کائنات میں موجود کائنات اور فراوانی محسوس کریں۔

4- مطلوب شے کے بارے میں پہلے ہی تفصیل لکھ لیں۔

5- ملکیت والے احساسات طاری کریں۔

6- شکرگزاری کریں۔

نوٹ: عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار دہرانے سے ماحول میں ملاقات، تشنگان اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آجانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا فکا نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ بات پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (20)

اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی

بعض اوقات دولت یا کسی مادی شے کے حصول کے لیے مشق کرتے ہوئے ہماری اپنی ہی رکاوٹ بن جاتی ہے کیونکہ یہ آواز شکوک و شبہات پیدا کر رہی ہوتی ہے مثلاً صرف محسوسات کے ساتھ سوچنے سے مکان حاصل نہیں ہو سکتا، پہلے کہاں سے آئیں گے، اورہا بھی نہیں لے سکتا، پہلے حاصل کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اس طرح یہ آواز آپ کی حریف بن جاتی ہے جبکہ اس کو حریف بنانا ضروری ہے۔

یہ ٹھنکنا کرنے سے نہ صرف آواز کی مزاحمت ختم ہو جائے گی بلکہ یہ آپ کی رہنمائی بھی کرے گی، اس کو قائل کرنے کے لیے باقاعدہ اس طرح گفتگو کریجئے جیسے کسی روئے ہوئے دوست کو مخاطبہ ہیں۔ اپنے مقصد کے تمام حقائق اور امکانات سے واضح طور پر اس کو آگاہ کرنا ہوگا تاکہ حقیقی معنوں میں یہ آپ کی معاون اور حریف ثابت ہو سکے۔

صائم: آج بھی بند کر لیں، خود کو پرسکون رکھتے ہوئے، غور کریں کہ آپ کی اپنی ہی یہ آواز ذہن کے کس حصہ سے آ رہی ہے، دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔

ابراہیم: یہ آواز سر کے سامنے سے سنائی دیتی ہے۔

صائم: بڑے ادب اور احترام سے اس کو مخاطب ہو کر کہیں کہ اسے میری پیاری آواز میں تمہارے ساتھ گفتگو کرنا چاہتا ہوں کیا تم میرے ساتھ بات کرنے کے لیے تیار ہو۔

(ابراہیم اور اس کی اندرونی آواز کے درمیان مکالمے)

جس کو لازمی ٹکٹے کے بعد میں کار حاصل کر لوں گا اور مفتی کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ کشش کے اصولوں کے باطل منافی ہے کیونکہ اس طرح آپ کی توجہ مکمل طور پر آپ کے اصل مقصد سے ہٹ جاتی ہے۔

☆ آپ اس بات پر یقین کامل رکھیں کہ کسی چیز کو عطا کرنے کے لیے اللہ کو کسی مدت یا دورانیے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ہمیں استقامت اور مستقل حوصلہ کی ضرورت ہے اور تمام چیزیں یک وقت پر عطا کر دی جاتی ہیں

☆ باقاعدگی سے مفتی کرتے رہیں جب تک مقصد حاصل نہیں ہو جاتا۔

☆ اچانک کسی پریشانی کا آ جانا مثلاً فیملی ممبر کا بیمار ہو جانا، کوئی مالی نقصان ہو جانا، کہیں لیے سفر پر روانہ ہونا۔ آپ سوچتے ہیں کہ میں اپنی مفتی کیسے جاری رکھ سکوں گا یا رہے آپ نے مفتی ذہن میں کرتی ہے نہ کہ جسمانی طور پر اس لیے آپ آسانی سے کر سکتے ہیں۔

نوٹ

عام طور پر یہ سوچا جاتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری کی جاوے گی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مفتی ہمارے ہر اے سے ماحول میں غلامت، غفلت اور اشارے ملیں گے جن کو بردست سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آ جانا کسی شخص سے ملاقات ہو جانا کوئی کتاب مل جانا کوئی پروگرام دیکھ لینا کسی دوست کا مشورہ دینا۔ کسی راہبر کا مل جانا وغیرہ۔

شہد ہار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ ہم یقین، شکوک، شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے۔ کب، کیسے اور کتنے دن اپنے سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے سے ہے۔

باب (21)

اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے

مائیکل سیٹ

اگر میں آپ سے یہ سوال کروں کہ لگا تازہ زیادہ دولت کمانا آسان ہے یا مشکل۔ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ جواب دیں کہ زیادہ دولت حاصل کرنے کے لیے انتھک محنت کی ضرورت ہے۔ زیادہ دولت حاصل کرنا بہت مشکل کام ہے، زیادہ دولت کمانا جان جو کھوں کا کام ہے، زیادہ دولت برائیوں کو ختم کر دینا ہے یا اس آسانی کے زیادہ دولت کما سکتا ہوں۔

اگر آپ کی حادی سوچ کا جھکاؤ کا تاریخی کی طرف ہوگا تو آپ کی زندگی میں اسی طرح کے مسائل اور کاوش کھڑی ہوں گی اور دولت کی کمی ہو جائے گی۔ اس میں آپ کے یقین کا بنیادی کردار ہوتا ہے کیونکہ یہ ممکنات کی بنیادیں تعمیر کرتا ہے۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت حاصل کرنے کے لیے سخت محنت کی ضرورت ہے تو آپ کے ساتھ ایسا ہی ہوگا۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ آپ زیادہ دولت کے حق دار نہیں تو ایسا ہی ہوگا، اگر یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت برائیوں کو ختم دیتی ہے تو ایسا ہی ہوگا۔ اس طرح کی تمام چیزیں دولت کو آنے سے روک دیتی ہیں جس طرح آپ کا یقین ہوگا وہی آپ کے ساتھ ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس طرح ہم رکاوٹ یقین کو ہٹاتے ہیں کہ دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

آپ اس چیز پر توجہ مرکب کرتے رہتے ہیں جو آپ نہیں چاہ رہے ہوتے ہیں۔

جب آپ کے پاس واقعی ہی دولت کی کمی ہوتی ہے اور دوسری طرف آپ نے روزمرہ ضروریات زندگی مثلاً خوراک، لباس، بجلی، پانی، ٹیکس وغیرہ کے بل بھی ادا کرتے ہیں۔ اس طرح نادانستہ اپنی عادی سوچ دولت کی کمی اور محرومی پر فوکس کر کے حالات کو بڑے خراب کر دیتے ہیں۔ ہر مروجہ جب آپ مالی حالت کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں اور کمی کا احساس ہوتا ہے اس طرح اتنا ہی آپ نہ چاہتے ہوئے کمی اور محرومی کو اپنی طرف مائل کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

حقیقی احساسات پر مرکب ہونا

آپ کی زندگی میں جب دولت کی شدید کمی ہوتی ہے تو اس کے ساتھ ہی آپ خود کو کتنی جذبات جیسے خوف، بے چینی، پریشانی، بے بسی، نا اسیدی، بے یقینی، شک، لامحی، محرومی میں جکڑ کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے تمام تر حقیقی صلاحیت ختم ہو جاتی ہیں، معمول کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور آپ کی محرومیوں میں مزید اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

جب آپ لامحی اور پریشانی والے احساسات میں جکڑا ہونے لگیں تو فوراً ماضی کے خوشگوار واقعات، حاصل کردہ کامیابیوں کو ذہن میں لائیں یا کسی پسندیدہ میمڈک کو تیش یا خود کو کسی کام میں مصروف کر لیں اور اپنی توقعات کو بلند رکھیں۔

غیر تعمیری فعل

ذرا کمی بھرتی ہو جبری دوست کے بارے میں سوچیں جو آپ کی ہر مشکل میں آپ کا ساتھ بھٹاتا ہو۔ کیا آپ اس دوست کے ساتھ احترام، عزت اور محبت سے پیش آئیں گے یا لا پرواہی، بے دردی کا رویہ اختیار کر دیں گے؟ اگر آپ اس کے ساتھ بے ادبی، بے عزتی، بے دردی جیسا رویہ رکھتے ہیں تو یقیناً آپ کا یہ جبری دوست آپ کے اس عمل سے ناخوش ہوگا اور یہ بھی ہو سکتا ہے

کہ وہ آپ سے تعلقات ہی منقطع کرنے کو ترجیح دے۔ فرض کریں کہ دولت بھی ایک دوست ہے جو آپ کے مشکل وقت میں مثلاً بیماری، بجلی، ٹیکس، پانی اور دیگر بلوں کی ادائیگی، روزمرہ زندگی کی ضروریات جیسے خوراک، لباس حاصل کرنے کے لیے مدد کرتی ہے۔ عام طور پر لوگ دولت کو بے جان چیز سمجھ کر اس کو کوئی اہمیت نہیں دیتے تو پھر کیسے ممکن ہے کہ دولت کو برا بھی کہیں اور وہ آپ کے پاس بھی رہے۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

دولت کے بارے میں بری توقع کرنا اور اس پر یقین رکھنا

بعض اوقات آپ لگا چار دولت کی کمی کے بارے میں سوچ طاری کر لیتے ہیں اور جس کی وجہ سے روز بروز آپ کی حالت بد سے بدتر ہوتی چلی جاتی ہے مثلاً مجھے نقصان نہ ہو جائے، میری دولت ختم نہ ہو جائے، بجلی معاشی حالت خراب ہو رہی ہے، میں زندگی کیسے گزار دوں گا، میری کمی ہوگئی ہے، جتنا زیادہ آپ اس بارے میں سوچیں گے اتنا ہی زیادہ ان چیزوں کو اپنی طرف کشش کریں گے۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

امین پر رحم فرما

باب (22)

حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات

ماہرین کہتے ہیں کہ عام طور پر ہم 24 گھنٹوں کے دوران 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارتے ہیں۔ اپنی اس سوچ کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے وقتی اور مثبت خیالات کو کاغذ پر تحریر کرتے جائیں اور پھر ایمان داری سے جائزہ لیں کہ ان 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے زیادہ وقت غیر ضروری اور فضول سوچ میں گزارا ہوگا۔ اس طرح اگر آپ نے زیادہ وقت اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارا ہے تو مسائل وہی کمزور رہیں گے، اگر آپ نے عمل پر توجہ مرکوز کی ہے تو عمل کرنے کے لیے آپ کا ذہن خود بخود ایسے حالات پیدا کر دے گا۔ اسی طرح اگر ہم زندگی میں کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے زیادہ وقت خرچ کرتے ہیں تو اس کو حاصل کرنے کے لیے ہمارے ہاتھ میں نئے نئے خیالات آئیں گے اور مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے حالات بھی پیدا ہو جائیں گے۔

مطلوبہ خواہش کو شدید چاہت کا مرکز بنائیں۔

خواہش کی تشکیل کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ آپ اس کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں، ممکن ہے یا نہیں۔

☆

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

☆

☆

- ☆ لہجہ کے لیے بھی نہیں سوچیں گے کہ اشک کن ذرائع سے آپ کی خواہش پوری کرتا ہے اور نہ ہی شک و شبہات کا شکار ہوں گے۔
- ☆ جب آپ کسی چیز کا بیجا نہ دیتے ہیں مثلاً کار، مکان، جاٹ وغیرہ تو اسی لمحہ آپ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ میں اس چیز کا مالک ہوں۔ اسی طرح مطلوبہ خواہش کے بارے میں محسوس کریں جیسے آپ اس کے مالک ہیں۔
- ☆ مطلوبہ خواہش کی تکمیل ہو جانے کے بعد جو خوشی کے احساسات پیدا ہوں گے، ان کو قبل از وقت پیدا کرنا اور قائم رکھنا ہے۔
- ☆ آپ کے اچھے یا برے احساسات انہی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ☆ سچ سے رات سونے تک صرف اچھے احساسات مثلاً آرام، سکون، لطف، شادمانی، ہر دور، فرحت، مسرت اور خوشی قائم رکھنے کی پریکٹس کریں۔
- ☆ ہر وقت اپنے احساسات پر توجہ رکھیں، اگر لہجہ کے لیے کوئی منفی خیال آئے تو فوراً اس کو تبدیل کر کے اپنی خواہش کی طرف منتقل کر دیں۔
- ☆ اگر خود کو لطف، شادمانی، ہر دور، فرحت، مسرت جیسے اچھے احساسات میں رکھتے ہیں تو بہت جلد اور بھرپور نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ لہجہ خوشی، مسرت اور اچھا محسوس کرنا زندگی میں دولت حاصل کرنے کے لیے سب سے بڑی چیز ہے۔
- ☆ اس بات پر یقین کر لیں کہ قدرے مشکل ہوتا ہے کہ صرف حادثی سوچ سے مقصد حاصل ہو جائے گا جبکہ یہ "یقین" کامیابی بنیادی کٹہی ہے۔
- ☆ آپ کے پاس جو کچھ پہلے سے موجود ہے اس کے لیے زیادہ سے زیادہ شکرگزاری کریں جس سے کثرت اور بہتات کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو دولت میں اضافے کے لیے مدد کرتے ہیں۔
- ☆ جس طرح آپ پسندیدہ گانا گنگنااتے ہیں، اسی طرح اپنی خواہش کو بھی ہر وقت گنگنااتے رہیں۔

- ☆ عشق کے دوران جب آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ دولت آپ کے پاس موجود ہے تو بھرپور طریقہ پر اس کو خرچ کریں، مثلاً سیر و تفریح کرنا، سفر کرنا، کپڑے خریدنا، کار، مکان، گھر، کلب، اسباب و غیرہ جو آپ کو دولت مند ہونے کا احساس دلائے۔
- ☆ کسی چیز کے حصول میں سب سے بڑی رکاوٹ آپ کا حزن و غم یقین ہوتا ہے۔
- ☆ یاد رکھیں صرف مشکل حیرانی سے عمل کر کے ہی مطلوبہ خواہش حاصل کر سکتے ہیں۔
- ☆ مشقیں یا قاعدگی سے کریں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے۔
- ☆ ایک عشق اتنے دور رس ہے کہ لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔
- ☆ ان مشقوں کو تفریح کے طور پر کریں گے۔
- ☆ آپ کی زندگی میں کامیابی کے لیے صرف ایک ہی شخص آپ کی مدد کر سکتا ہے، اس کے علاوہ اس دنیا میں کوئی دوسرا نہیں ہے اور وہ ہے آپ "خود"
- ☆ کسی چھوٹی چیز کو حاصل کرنے کے لیے تصور کی مشقوں کا آغاز کریں، اس طرح ہر کامیابی کے بعد آپ کا یقین بڑھتا ہو جائے گا اور یقین کا دل میں جاناے گا۔
- ☆ تواتر سے ایسی کتابیں پڑھتے رہا کریں جو آپ کو تشریک بنی ہوں یا تحریک دیتی ہوں۔

صرف یہ لمحہ

زندگی کا ہر لمحہ جد جلی کے لیے شاندار موقع مہیا کرتا ہے پھر اس لمحہ سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لیے انتظار کیوں؟ کیا اس لمحہ میں آپ کسی چیز کا انتظار کر رہے ہیں؟ اس انتظار میں آپ کتنی زندگی گزار دیتے مثلاً ڈاکٹر کی انتظار میں اپنی داری کا انتظار، ٹریفک کی قطار میں اس کے چلنے کا انتظار، ایئر پورٹ پر کسی کی آمد کا انتظار، بچوں کے تعلیم مکمل ہونے کا انتظار، اعتبار بحال کرنے کا انتظار، کامیابی حاصل کرنے کا انتظار، مکان خرید کرنے کا انتظار، کار خریدنے کا انتظار، وہ چیز جسے حاصل کرنے کا انتظار، اگلے ماہ، اگلے سال یا کسی لمبی مدت کا انتظار کچھ لوگ تمام زندگی انتظار میں گزار دیتے ہیں، یہ لوگ خوشحالی کا انتظار کرتے رہتے ہیں، جو مستقبل میں کبھی بھی نہیں آتی۔

اصل انتظار ایک جتنی کیفیت ہوتی ہے جس کے ٹکڑے سے ہی آپ عادی ہوتے ہیں اس لیے انتظار آپ کو برا نہیں لگتا، جب آپ اس لمحہ میں اس حقیقت کو جان لیتے ہیں کہ آپ کہاں پر ہیں؟ کہاں جانا ہے؟ کون ہیں؟ اور کیا کر رہے ہیں؟

پھر اس لمحہ میں آپ صرف اور صرف وہی سوچنا شروع کر دیتے ہیں جسے حاصل کرنے کی آپ کو چاہت اور لگن ہوتی ہے اور یہ سوچنے کا انداز اس طرح ہوتا ہے جیسے مطلوبہ چیز آپ حاصل کر ہی چکے ہیں اور اپنے رب کا شکر ادا کر رہے ہیں۔

اس طرح انتظار کی گزراں ستم ہو جاتی ہیں اور مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے راستے کھلنے شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ قانون کشش کے مطابق یہ چاہت ہر لمحہ میں ہوتی چاہیے۔

نوٹ: خود میں احساس پیدا کریں کہ میں ہر لمحہ اپنی خواہش کے مطابق سوچتا ہوں

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی جد جلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور معلومات کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین

حصہ پنجم

کامیابی

کتاب کے اس حصہ میں بیرونی دنیا اور اندرونی دنیا میں مضبوط ربط
بنانے کے لیے تکنیکی مسائل کی گئی ہیں۔

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

- ☆ تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک پیدا کرنا
- ☆ کارکردگی بہتر بنانا
- ☆ نتیجہ خیز عمل کے عناصر میں مطابقت پیدا کرنا
- ☆ ٹائم مینجمنٹ
- ☆ باہمی تعلقات بنانا

باب (23)

تحریک کیا ہے؟

What is Motivation?

کسی بھی کامیابی کے لیے تحریک بنیادی ستون کی حیثیت رکھتی ہے۔ تحریک Motivation کہلاتی ہے، حرکت کرنا، کسی کام کو جوش و خروش سے شروع کرنا، یہ انسان کی زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے، اس دنیا میں آج تک جتنی بھی ترقی ہوئی ہے، وہ تحریک کی بدولت ہی ہوئی ہے۔ روزمرہ معمولات سے لے کر بڑے بڑے منصوبوں کے لیے بھی تحریک ضروری ہوتی ہے۔ شخصیت کی تعمیر نو، کلید ہائی واسطائی امور، تعلیم، تھیل اور زندگی میں کامیابیاں حاصل کر کے کامیاب تحریک کے سر ہوتا ہے۔

کسی نئے کام کو شروع کرنے سے پہلے فرد کے ذہن میں مخصوص ڈائیکٹاگ اور تصویریں بنتی ہیں جن سے جوش اور ہمت والے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے تحریک پیدا کر دیتے ہیں اور فرد بغیر شعوری کوشش کے عمل کرتا چلا جاتا ہے، تحریک میں دو طرح کی ترقی ممکن مل سکتی ہیں، مسرت حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا۔

مسرت یا خوشی حاصل کرنا Get Pleasure

ایک شخص بڑا اہم مقام پر کسی ہوئی میں ٹھہرتا ہے اور صبح سویرے جھٹکے سے پہلے کمرے کی کڑی کھولتا ہے تو اس کو بہت خوبصورت منظر دکھائی دیتا ہے آہستہ آہستہ سویرے طلوع ہو رہا ہے،

درختوں پر پرندے چھپا رہے ہیں، غلطی ہوا کے جھونکے آتے ہیں اور بہت اچھا محسوس کرتا ہے اس طرح روزانہ لطف اندوز ہونے کے لیے صبح جلد اٹھ جاتا ہے۔ سکون اور لطف کا احساس اس کو صبح سویرے اٹھنے کے لیے تحریک دیتا ہے۔ یہ شخص خوشگواریت کو ذہن میں تصور کرتا ہے، اس کے بارے میں غور سے ڈائیاگ کرتا ہے اور لطف حاصل کرنے کے لیے متحرک ہو جاتا ہے۔

اذیت یا تکلیف سے بچنا Avoid Pain

اذیت ایسی ذیلی کیفیت ہوتی ہے جس میں انتہائی تکلیف وہ احساسات ہوتے ہیں۔ اذیت دو طرح کی ہوتی ہے۔ جسمانی اذیت اور جذباتی اذیت۔

جسمانی اذیت:

اذیت انسان کی زندگی میں گزیراؤں اور اہل حقیقت ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ دھڑکی کا ایک جڑ ہے۔ اذیت آپ کو یہ بتاتی ہے جو کچھ بھی آپ کر رہے ہیں اس کو فوراً چھوڑ دیں اور میری طرف توجہ دلی۔ بعض اوقات وہ احساسات آپ کو سوچنے کی سہلت ہی نہیں دیتے بلکہ آپ کو فوری عمل کے لیے مجبور کر دیتی ہے مثلاً اگر آپ دم ہی کے مسئلہ کے غریب اٹھی لے جاتے ہیں تو درد سے بچنے کے لیے آپ ہاتھ فوراً پیچھے کر لیں گے۔ ایک بچہ جسمانی سزا سے بچنے کے لیے اپنا ہوم دردک جلد مکمل کر لیتا ہے۔

جسمانی اذیت کی وضاحت کرتے انتہائی مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ داخلی نوعیت کی ہوتی ہے۔ صرف وہ شخص اس کی شدت کو بیان کر سکتا ہے جو اس میں سے گزر رہا ہوتا ہے جبکہ ہر فرد کی برداشت کرنے کی صلاحیت بھی الگ الگ ہوتی ہے۔ حقیقی درد کے بارے میں فرد خود فیصلہ کرتا ہے کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے، جسم کے بعض حصے زیادہ حساس ہوتے ہیں جہاں پر درد کا احساس جلدی ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم درد کو خون کے پینے، ہڈی کے ٹوٹنے، دانت کے ٹوٹنے یا جسم ڈھلی ہونے کی وجہ سے نہیں زیادہ محسوس کرتے ہیں البتہ ہم یہ نہیں جانتے کہ ان دردوں کو کیا درد دیا جائے؟ آج تک طبی سائنس میں کوئی ایسا آلہ ایجاد نہیں ہوا جو جسمانی درد کی سطح کا تعین کر سکے کہ فرد دیکھتے درجہ کے درد میں مبتلا ہے۔

جذباتی اذیت:

جذباتی اذیت جسمانی دردوں کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ آپ جسم میں کسی خاص جگہ پر اس کی نشاندہی نہیں کر سکتے نہ ہی فوراً اپنی طرف توجہ مبذول کر دیتی ہے، مثلاً ایک شخص روزانہ صبح دفتر جانے کے لیے آٹھ بجے گھر سے نکلنے کے لیے صبح چھ بجے کا الارم لگاتا ہے، حسب معمول جب چھ بجے کا الارم بجتا ہے تو وہ خود کو تسلی دیتا ہے کہ ابھی وقت ہے تو بڑی آرام کر لیتا ہوں اور سو جاتا ہے۔ دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ ابھی صبح سو لیتا ہوں اور آج بھی کل والے ہی کپڑے پہن لوں گا، دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجتے پر سوچتا ہے چلو ناشی بھی آج دفتر پہنچ کر ہی کوکوں کا اور جگر سو جاتا ہے۔ دس منٹ بعد جب تیسری مرتبہ الارم بجتا ہے تو وہ معمول سے نصف گھنٹہ لیٹ ہو چکا ہوتا ہے، وہ خود سے کہتا ہے کہ اب ابھنا ضروری ہے ورنہ پاس ملاں ہوگا، لیٹ لگ جائے گی، نصف پیم کی تھوڑا کٹ جائے گی، سر دلش ہوگی یہ برے احساسات اس کو زبردست تحریک دیتے ہیں اور ایک دم بستر سے چھلانگ لگا کر اٹھ جاتا ہے، جلدی جلدی تیار کر کے دفتر پہنچ جاتا ہے جاذبیت سے بچنے کا اسٹائل ہے۔

اذیت سے بچنے کی تحریک کے قائم کرے اور نقصان

1- فرد کو کام کو کرنے کے لیے تحریک اس وقت محسوس نہیں کرتا جب تک اس کی اذیت آخری حد کو نہ چھو جائے اور پھر اس سے بچنے کے لیے عمل کرتا ہے۔ عام طور پر اذیت سے بچنے کی تحریک ایک انتہائی طاقتور محرک ثابت ہوتی ہے۔ اس تحریک میں ایک خالی ہے کہ اگر فرد کی اذیت کم ہو جائے تو تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔ اگر دوبارہ اذیت کا خطرہ ہو جائے تو تحریک فوراً شروع ہو جاتی ہے یہ تحریک ایک دائرے کی شکل میں ہوتی ہے۔ یکدم اوپر چلی جاتی ہے جو یہی اذیت کم ہوتی ہے تو فوراً نیچے آ جاتی ہے۔

2- اذیت سے بچنے کی تحریک میں عام طور پر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا ان کی اذیت، تکلیف، درد کی آخر کہاں ہوگی۔ جب ان کی اذیت بڑھ جاتی ہے تو بعض اوقات یہ لوگ اپنی توجہ اذیت پر مرکوز کر لیتے ہیں۔ قانون کشش کے اصولوں کے مطابق آپ جس چیز پر اپنی توجہ

- 6- خود کو بے غل کر لیں۔
- 7- دونوں تصورات کو اپنی آنکھوں کے سامنے دلائل اور باتیں رکھ دیں اور ان میں فرق معلوم کریں۔ عام طور پر اس طرح کا فرق ہو سکتا ہے۔

تحریک والا واقعہ:

تصور روشن، واضح، بہت بڑا اور قریب تر، بالکل آنکھوں کے سامنے جبکہ اندرونی آواز میں بالکل واضح الفاظ، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں جن کے ساتھ دلوں اور جوش کے احساسات غسلک ہوتے ہیں۔

عام واقعہ:

وہنڈلا دور، آواز بالکل خاموشی ان دونوں واقعات میں فرق کو گہر کر لیں۔
مثلاً روشن، واضح، قریب، بہت بڑا، اندرونی آوازیں، واضح الفاظ، پتھر قریب تر اور گولہ
اور جوش کے احساسات، یہ وہ انداز ہیں جو آپ کی تحریک کی کہانیاں ہیں۔

- مرکز کرتے ہیں اسی چیز میں اضافہ ہوا شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان لوگوں کی زندگی میں اذیت میں اضافہ ہوا شروع ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح تحریک حاصل کرنے کی بجائے یہ لوگ مسائل کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

- 3- اذیت سے بچنے کی تحریک میں ان لوگوں کو کافی اذیت، مصلحتوں اور دباؤ کی سطح کا کوئی پتہ نہیں ہوتا کہ کس پر پہنچ کر ان کی صحت کو نقصان پہنچتا شروع ہو جائے گا کیونکہ تحریک حاصل کرنے سے پہلے ہی ان کی اذیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے جو ان کی صحت کو بری طرح تباہ کر سکتی ہے مثلاً ایک ملحد بریڈر، پیشہ جو کہ ننگا، اعصابی شخص اور سرد و صفاوت و غیرہ۔

تحریک کی دونوں حکمت عملیاں خوشی حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا بہت اہم ہیں اور ہم دونوں میں سے کسی ایک کو اس انداز پر استعمال کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ اگر اقدیم یہ معلوم کرنا ہے کہ ہم منڈ میں کیا کرتے ہیں جس سے تحریک پیدا ہوتی ہے، اس کے لیے ہم ایک مشق کر کے دیکھتے ہیں۔

مشق

- 1- ماضی کے کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس آپ میں زبردست تحریک پیدا ہوئی ہو، یا ڈرتے ہیں۔ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، اس کا تصور بنائیں، اس فلم کے رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں، اس میں شامل آوازوں کو واضح طور پر سنیں اور اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں اور آٹھ نکھیں کھولیں۔
- 3- خود کو فیئرل کر لیں۔
- 4- کسی معمولی واقعہ کا انتخاب کریں جس میں تحریک کی ضرورت نہ ہو۔ مثلاً ہاتھ دھونا، کھجور کھانا، بوت پینا اور نہانا وغیرہ۔
- 5- آٹھ نکھیں بند کر لیں اس صورت حال کے بارے میں خوب سوچیں اس کا تصور بنائیں۔ اس فلم کی رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں اگر اس واقعہ میں کوئی آواز میں شامل ہیں تو ان کو بھی سنیں اور اس تصور کو دوسری طرف رکھ دیں اور آٹھ نکھیں کھولیں۔

تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک

ارسلان: لو یونیورسٹی لاہور میں پڑھتا تھا، اس نے یونیورسٹی میں تیسری پوزیشن حاصل کی تھی، اس کو ابا بچے یونیورسٹی میں بی ایچ ڈی کرنے کے لیے بھیج دیا گیا۔ ارسلان اس کامیابی پر بہت ہی خوش تھا، جب روایتی میں صرف چند ماہ باقی رہ گئے تو پڑھانے والے لکھ رہا تھا کہ اس کی بی ایچ ڈی نہ کر سکوں، مختلف ماحول ہوگا، مجھے ریسرچ کرنی پڑے گی، شاید پروفیسر تعاون نہ کریں، مایکس رہتا ہوگا، اس طرح کئی جتنی خیالات آنا شروع ہو گئے اور امریکہ جانے سے گریز کرنے لگا کیونکہ اس کا جوش فتم ہو چکا تھا۔ خوش قسمتی سے ارسلان کے ایک دوست اسے میرے پاس لے آئے، جو مجھ سے پہلے تربیت حاصل کر چکے تھے۔ میرے لیے یہ چیلنج تھا کیونکہ اس کی روایتی میں صرف دو دفعہ باقی رہ گئے تھے۔ اس مختصر عرصہ میں اس کی تیاریاں پیداکرنا تھیں جس کے لیے میں نے تحریک تکنیک استعمال کی تھی اور آج ارسلان امریکہ میں ہے۔

صائم: باطنی کی کسی ایسی صورت حال کا شائبہ کریں جس میں آپ کے اندر تحریک پیدا ہوئی ہو۔
ارسلان: گرائی کے امتحان کی تیاری کے دوران میں بہت پر جوش تھا۔
صائم: اس صورت حال کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں لائیں، ایسے جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔

ارسلان: میں جوش، دلولہ اور احمد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس پر اسے مظہر کی تصویر بنا کر اس پر سرفی "گرائی کا امتحان" لکھ دیں جس کے ساتھ دلولہ، جوش اور احمد کے احساسات بھی شامل ہیں۔

ارسلان: لکھ دیا ہے۔

صائم: مطلوب کام کو ذہن میں لائیں جس کے لیے تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

ارسلان: امریکہ میں بی ایچ ڈی کرتا۔

صائم: کیا آپ بی ایچ ڈی کرنے کے لیے تنبیہ ہیں۔

ارسلان: جی ہاں میں تنبیہ ہوں۔

صائم: بی ایچ ڈی کرنے کا آپ کو کیا فائدہ ہوگا۔

ارسلان: میرا مستقبل بہتر ہو جائے گا، منفرد پہچان ہوگی، خصوصی عزت ہوگی، اچھی ملازمت مل جائے گی، مالی فائدہ ہوگا اور میں بہت اچھا محسوس کروں گا۔

صائم: امریکہ میں بی ایچ ڈی کرنے والی صورت حال کا تصور بنائیں اور متوقع مشکلات کے بارے میں سوچیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ارسلان: عدم جوش اور عدم اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس تصور پر "امریکہ میں بی ایچ ڈی" کی سرفی لکھ دیں جس کے ساتھ عدم جوش اور اعتماد کی کمی کے احساسات بھی منسلک ہیں۔

اب پہلے والی تصویر کو اس کے نیچے لکھ دیں (تحریک والی) اور امریکہ میں بی ایچ ڈی والی تصویر کو اس کے اوپر لکھ دیں، اس طرح تحریک والی تصویر اس کے پیچھے چھپ جائے گی۔ امریکہ میں بی ایچ ڈی والی تصویر کے درمیان میں چھوٹا سوراخ کر دیں اور اس کے پیچھے تحریک والی تصویر کو دیکھیں اور اس سوراخ کو آہستہ آہستہ بڑا کر گئے جائیں تاکہ جوش، دلولہ اور احمد سے بھر پور احساسات والے مظہر کو دیکھ سکیں۔

ارسلان: مجھے اچھا محسوس ہو رہا ہے لیکن تحریک والا مظہر مکمل دکھائی نہیں دے رہا ہے۔

صائم: اس سوراخ کو اتنا بڑا کر دیں کہ آپ کو تحریک والا مظہر واضح دکھائی دے سکے لیکن اس تصویر کی سرفی "امریکہ میں بی ایچ ڈی" والی رہے دیں گے۔

ارسلان: اب بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں پہلے سوراخ چھوٹا رکھیں گے اور پھر آہستہ آہستہ بڑا کر دیں گے جب بڑا کر گئے ہیں تو اپنے احساسات کو نوٹ کریں اور اس کی سرفی بھی پڑھیں "امریکہ میں بی ایچ ڈی کرنے ہے۔"

ارسلان: میں جوش اور احمد محسوس کر رہا ہوں جس طرح گرائی کے امتحان کے دوران تھا۔ اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ میں بی ایچ ڈی کر سکتا ہوں۔

تحریک تکنیک کا خلاصہ

Motivation Technique

اس تکنیک سے تعلیم، کاروبار، انتظامی امور، فروخت، پیداوار، پیشہ ورانہ تکمیل اور ہر قسم کے مقصد کے حصول کے تحریک والے احساسات پیدا کر سکتے ہیں۔

ضروری ہدایات:

- ☆ جب سوراخ میں سے تصویر نمبر 1 کو دیکھنا ہے تو تحریک والے محرک پر احساسات ہونے چاہیں
- ☆ سوراخ کو ہر مرتبہ تیزی سے بڑا کرنا ہے۔

1- کیا ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس میں کسی کام کو کرنے کے لیے ضرورت ہو کہ تحریک پیدا ہوئی ہو مثلاً گاڑی چلانا سیکھنا، امتحان پاس کرنا، کوئی مہارت سیکھنا، یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور آپ کے وہی احساسات ہیں، اس تصویر پر تحریک دینے والا واقعہ کا نام لکھ کر ایک طرف رکھ دیں۔ تصویر نمبر 1

3- اب آپ مطلوبہ کام کو ذہن میں لائیں جس کے لیے تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں اور غور سے سوال کریں کہ اس نئے کام کو سرانجام دینے کے کیا فائدے ہوں گے مثلاً مستقل بہتر ہونا، منفرد پہچان، اچھی ملازمت ملنا وغیرہ۔

4- ذہن میں مطلوبہ کام کی تصویر بنائیں، وہ کام کرتے ہوئے دیکھیں، متوقع مشکلات کو ذہن میں لائیں۔ اس تصویر پر مطلوبہ کام کا نام لکھ دیں۔ تصویر نمبر 2

-5-

تصویر نمبر 2 کو اپر تصویر نمبر 1 کو نیچے رکھ دیں، تصویر نمبر 2 کے درمیان میں ایک چھوٹا سا سوراخ کر دیں، اس سوراخ میں تصویر نمبر 1 کو بھر پور احساسات کے ساتھ دیکھیں، اس سوراخ کو آہستہ آہستہ بڑا کرتے جائیں، جوں جوں سوراخ بڑا ہو رہا ہے آپ اسی انداز میں محسوس کر رہے ہیں، اب آپ تحریک والے تصور کو بھر پور احساسات کے ساتھ دیکھ رہے ہیں۔

-6-

سوراخ کو چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات کم ہو جاتے ہیں بڑا کرتے تو زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

-7-

باب (24)

کارکردگی بہتر کرنا

کھیل کھانا فیکٹری میں پیداوار کے شعبہ کا منیجر تھا، پچھلے دو سال سے اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی کیونکہ وہ کچھ گھریلو مسائل کا شکار تھا اور وہ مطلوبہ پاورٹ نہ حاصل کر سکا اس کی تمام نکتہ عملیات ناکام ہو چکی تھیں۔ روز بروز اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی۔ فیکٹری انتظامیہ نے اس کی سالانہ ترقی روک دی جس کی وجہ سے وہ مزید ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار ہو گیا۔ اس محسوس صورت حال میں اس کو کچھ بھائی نہیں دے رہا تھا۔ دراصل کھیل مسلسل ناکامی کی وجہ سے اس کے احساسات میں ٹھنڈ ہو چکا تھا لہذا ان کے احساسات کو تبدیل کر کے نئی کارکردگی بہتر ہو سکتی تھی جس کے لیے میں نے امتیازی دائرے سے انگریج والی تکنیک استعمال کی۔

صائم: ماضی کی کسی ایسی یاد کو ذہن میں لائیں، جب آپ نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو مثلاً کوئی امتحان پاس کرنا، جارجٹ حاصل کرنا، کاروباری یا دفتری کارکردگی وغیرہ کسی ایک صورت حال کا انتخاب کر لیں، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کھیل: جی ایس ایس کے امتحان میں کارکردگی بہترین تھی۔

صائم: ہر شخص زندگی میں کئی بار اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر چکا ہوتا ہے لیکن وہ یہ نہیں جانتا کہ اس بہتر کارکردگی والے احساسات کو بار بار استعمال کر کے مستقبل میں قائم و اضافی جاسکتا ہے۔

صائم: کھڑے ہو جائیں اور ایک قدم کے فاصلے پر اپنے سامنے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں۔

ایک قدم اٹھائیں اور اس دائرہ کے اندر داخل ہو جائیں۔ اب امتحان پاس کرنے والی

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

کارکردگی کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اسے بہت بڑا قریب، واضح، لمبایاں دیکھیں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں نہ رہے ہیں جو آپ نے کئی عرصے وہی دیکھ کر ہے ہیں جو آپ نے دیکھا تھا اور ویسا ہی محسوس کر رہے ہیں جو آپ نے محسوس کیا تھا مثلاً خوشی، جوش، ہمت، ولولہ اور اعتماد ان اچھے احساسات کو دائرہ میں چھوڑ کر باہر نکل آئیں۔

تھکیل: اس طرح سوچتے ہوئے بہت اچھا لگے لیکن اس طرح کے بھرپور احساسات طاری نہیں ہو سکے۔

صائم: پھر اس دائرے میں داخل ہو جائیں، اچھی کارکردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ اس بہترین کارکردگی کا مظاہرہ اس وقت کر رہے ہیں۔ جتنا چاہیں وقت خرچ کریں اس صورت حال کی چھوٹی سے چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن میں لائیں، وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں اور اسی طرح محسوس کر رہے ہیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں اور ان احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر باہر آ جائیں۔

تھکیل: اس مرتبہ بہت اچھے احساسات تھے لیکن اس مرتبہ یہ واقعہ میرے ذہن میں بہت واضح تھا۔
نوٹ: بعض اوقات چند مرتبہ دہرانے کے بعد احساسات پیدا ہوتے ہیں کیونکہ فرد نا دانستہ واقعہ کے کسی اہم جز کو چھوڑتا ہے۔

صائم: ایک مرتبہ پھر اس دائرہ میں داخل ہو جائیں جب بھرپور احساسات طاری ہو جائیں تو اس دائرہ کو اپنا پسندیدہ رنگ کر دیں۔

تھکیل: میں نے نیلا رنگ کر دیا ہے۔

صائم: اس دائرہ میں کئی مرتبہ داخل ہو کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

تھکیل: جوئی میں دائرہ میں داخل ہوتا ہوں میرے احساسات وہی ہو جاتے ہیں۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی نہ ضروری ہے کہ دائرہ میں داخل ہونے سے بھرپور احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

صائم: اب دائرے سے باہر کھڑے ہو کر مستقبل کی متوقع صورت حال کو ذہن میں لائیں، دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں کیا ہوگا آپ اعتماد سے بیدار میں اضافہ کرنے چاہتے ہیں۔ اس پر خوب سوچیں، ان رگڑوں اور مشکلات اور عدم اعتماد کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس دائرے میں داخل ہو جائیں۔ اس دائرے میں بہترین کارکردگی والے احساسات پہلے ہی موجود ہیں جو آپ کی کارکردگی کو بہتر کرنے کے لیے مددگار ہیں۔ ان احساسات کے ساتھ متوقع صورت حال کو ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک رہی پلے کریں اور ان کے قدم دائرے سے باہر آ جائیں۔

تھکیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں، مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں اچھی کارکردگی کر سکتا ہوں۔
صائم: اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں تاکہ یہ اچھے احساسات آپ کے یقین کو پختہ کر دیں۔
تھکیل: دہرائ چکا ہوں، مجھے یقین ہے کہ ان اچھے احساسات کے ساتھ اب میں اپنی کارکردگی بہتر کر سکتا ہوں۔

صائم: آج کے بعد یہ اچھے احساسات والا دائرہ ہمیشہ آپ کے سامنے ہوگا، جب بھی آپ چاہیں گے ان اچھے احساسات کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اب آپ ان تکلیفیں بند کر سکتے ہوئے اس طرح سوچیں کہ یہ اچھے احساسات آپ کے پاس ہے، انہیں بہتر کارکردگی کے لیے استعمال کرتے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ، ایک سال، کئی سال گزر چکے ہیں، آنکھیں کھولیں۔

امتیازی دائرے سے اسٹکرنگ تکنیک کا خلاصہ

Circle of Excellence

یہ تکنیک خود اعتمادی، سیکر میں اضافہ، مارکیٹنگ، تعلیم، کاروبار، انتظامی امور، فروخت، تکمیل فریڈم جہاں بھی ذاتی کارکردگی بہتر کرنے کی ضرورت ہو استعمال کی جاسکتی ہے۔

ضروری ہدایات

- ☆ یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنا ضروری ہے۔
- ☆ بائیں کے ایسے واقعہ کا انتخاب کرنا ہوگا جس میں اچھی کارکردگی کی ہو۔
- ☆ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- ☆ زمین پر تصور میں دائرہ بنائیں گے۔
- ☆ اس دائرے میں کسی مرتبہ اعداد اور باہر آ کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ اچھے احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔
- ☆ اس دائرے کو اپنا پسندیدہ رنگ دیں گے۔
- ☆ مستقبل کی متوقع صورت حال کو خود طاری کر کے اس دائرے میں داخل ہو جائیں گے۔

- 1- کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس میں آپ نے حقیقی معنوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو مثلاً تھیل میں کامیابی، بہادری، جرأت کا مظاہرہ وغیرہ۔
- 2- آنکھیں بند کر کے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں جو کہ ایک قدم کے فاصلے پر ہو۔

3- اب اس دائرے میں کھڑے ہو کر اس بہترین کارکردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا وہی محسوس کر رہے جو محسوس کیا تھا۔ ان اچھے احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر لے قدم باہر آ جائیں۔

4- دائرے سے باہر آتے ہی آپ کے احساسات ختم ہو جاتے ہیں۔

5- ٹیسٹ: دائرے میں اندر اور باہر آ کر چیک کر لیں کہ اچھے احساسات طاری ہو جاتے ہیں اور پھر اس دائرے کو اپنی پسند کا رنگ کر دیں۔

6- مستقبل کی متوقع صورت حال کا انتخاب کریں مثلاً تعلیمی صلاحیت، نئے کام کا آغاز کرنا یا خود اعتمادی وغیرہ۔

7- دائرے سے باہر کھڑے ہو کر اس مقصد کو اپنے ذہن میں لائیں متوقع مشکلات محسوس کریں۔

8- ان متوقع احساسات کے ساتھ اس دائرے میں داخل ہو جائیں، پہلے سے موجود اچھے احساسات اعتماد پیدا کر دیتے ہیں۔

9- مستقبل بنی کریں، ان نئے احساسات کے ساتھ ایک ہفتہ کا عزم گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ، ایک سال اور کئی سال گزر چکے ہیں۔

نوٹ: مستقبل بنی کسی بھی متوقع صورت حال کو اس طرح ذہن میں سوچنا اور تصور کرنا جیسے کہ چپکے ہیں اور اس کام کو کئے ہوئے کئی ماہ اور کئی سال گزر چکے ہیں۔

باب (25)

نتیجہ خیر عمل کے عناصر

کسی نتیجہ خیر عمل، فعل یا کام Activity میں مختلف عناصر آپس میں مل کر کام کرتے ہیں۔ ہر ایک عنصر عمل طور پر آزادی رکھتا ہے۔ ان تمام عناصر کی ترتیب اس طرح ہوتی ہے، ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح۔ اگر ان تمام عناصر کا آپس میں رابطہ کمزور یا ختم ہو جائے تو عمل یا فعل Activity کے نتائج تبدیل ہو جاتے ہیں کیونکہ ہر ادوار والا عنصر نئے واقعے پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ روح پہچان، پہچان یقین، یقین قابلیت، قابلیت رویے پر اور رویے کے اثرات ماحول پر ہوتے ہیں جہاں ہم مطلوبہ نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ ہر عمل Activity میں بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ان تمام عناصر کے درمیان مطابقت پیدا کرنا ضروری ہوتی ہے۔ اس باب میں یہ مطابقت پیدا کرنے کے لیے طریقہ بتائیں گے۔

عناصر کا تعارف

1۔ روح Spirit

ہر انسان کی اصل طاقت اس کی حیاتی، ذہنی، گائی یا روح ہوتی ہے۔ یہ اللہ کی طرف سے عطا کردہ قوت ہوتی ہے جو مقررہ مدت تک ہر انسان میں رہتی ہے اور پھر انسان کو چھوڑ دیتی ہے تو اس کا جسم بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ یہ روح ہی انسان کے تمام اندرونی اور بیرونی نظاموں کو چلاتی ہے اور

روئے کا آغاز کیسے کے سوال سے ہوتا ہے کسی کام کو کس طریقہ، ذہن، طریقہ، ہنر سے کرنا ہے۔ سادہ الفاظ میں روئے یا کام تمام جسمانی حرکات و سکنات پر مشتمل ہوتا ہے۔

ماحول کا آغاز ب اور کہاں کے سوال سے ہوتا ہے، کسی کام کو ب اور کہاں مکمل کرنا ہے۔ ماحول ایسی جگہ ہے جہاں ہم اپنی حیات دیکھنا، سننا، چمکنا، چومنا، سونگنا، کاٹنے اور پی پی کے استعمال کرتے ہیں، مثال کے طور پر آپ ایک کمرے میں، اپنی آنکھوں سے چیزوں کو دیکھتے ہیں، دوروں سے آواز سنا سکتے ہیں، چھت کی طرف دیکھتے ہیں، بیٹھتے ہیں، چل سکتے ہیں، مختلف اشیاء دیکھ سکتے ہیں۔ مختلف آوازوں کو اپنے کانوں سے سن سکتے ہیں، کمرے میں موجود یا خوشبو کو سونگ سکتے ہیں، درجہ حرارت گرم یا ٹھنڈا محسوس کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی نتیجہ خیز عمل یا کام Activity ہمیشہ ماحول میں ہوتی ہے۔

3۔ یقین مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ----- امین

ان تمام عناصر کی آپس میں ہم آہنگی اور مطابقت کو سمجھنے کے لیے ایک ”اچھا ڈرامہ“ بننے کی مثال ہے۔

☆ پہلے مرحلہ میں ڈرائیور نے خاص ماحول میں سے گزرتا ہے، جس میں مختلف سڑکیں، ہر قسم کی ٹریفک جیسے بس، موٹروں، ٹریکٹروں، کاروں، گاڑیوں، سڑک کنارے مختلف مناظر، موسموں، گرمیوں، ٹھنڈی ہوا، آوازوں، آوازوں کی آوازوں وغیرہ۔ یہ ماحول اسے اچھا لگتا ہے۔ "ماحول" ☆ اس ڈرائیور نے اس ماحول میں مختلف "کام" کرنے ہیں جیسے گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرنا یا بالکل روک دینا ہے، دائیں، بائیں آگے اور پیچھے کی ٹریفک کا خیال رکھنا، رفتار کو حدود میں رکھنا، ایمر غرضی کی صورت میں فوراً بریک لگانا وغیرہ۔ یہ تمام روپے یا کام کرتے ہوئے آسانی محسوس کرتا ہے۔ "رویہ"

ہر قسم کی کارکردگی کے لیے طاقت مہیا کرتی ہے۔ انسان میں روح وہ جگہ ہے جہاں زندگی کا حقیقی مشن اور مقصد ہوتا ہے جس کو حاصل کرنے کے لیے طاقت پیدا کرتا انسان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جیسا مقصد ہوتا ہے اسی طرح انسان کی پہچان ہوتی ہے جو اس کے یقین کو منظم کرتی ہے تاکہ اپنی تمام تر قابلیت کو بروئے کار لائے جو صرف دنیا میں ایسے کام کرے کہ دنیا اور آخرت کے ماحول میں مطلوب کامیابیاں حاصل ہو جائیں۔

پہچان کا آغاز لوگوں کے سوال سے ہوتا ہے، میں کون ہوں جو کسی کام کو مکمل کرنا چاہتا ہوں یا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہوں، یہ فرد کی روح کے زیر اثر ہوتی ہے کیونکہ اسی قوت کے ذریعے فرد نے مطلب پہچان کے لیے جاہت پیدا کرنا ہوتی ہے۔ جب آپ کسی شخص کو دیکھتے ہیں تو پتہ چلتے ہیں، پہچان ہے اور کیا کرتا ہے مثلاً ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، سیاستدان وغیرہ۔ اگر پہچان کے ساتھ جاہت شامل کر دی جائے تو بیشک کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے تحریر کیا گیا ہے۔

یقین کا آواز کیوں کے سوال سے ہوتا ہے، آپ مطلوبہ مقصد کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یقین فرد کا ایک خاص خیال، رائے اور سوچ ہوتی ہے کہ کوئی کام مکمل کرنا اس کے لیے کیوں ضروری ہے؟ یقین فرد کو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے قوت مہیا کرتا ہے۔ یقین کے باب میں اس کا تخیل سے ذکر کیا گیا ہے۔

قابلیت کا آغاز کیا کے سوال ہوتا ہے۔ مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے کیا فعل یا کام کرنا ہے؟ اور یہ کام یا قیادت، سمجھ، سوچ، پوچھ پچھ اور فہم کو خاص اعزاز میں استعمال کرنے سے مکمل ہوتا ہے، سادہ الفاظ میں قیادت یعنی حکمت عملیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

☆ گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرتا یا ہانگل روک دیتا ہے، دائیں، بائیں آگے اور پیچھے کی ٹریفک کا خیال رکھنا، رفتار کو حدود میں رکھنا، ایمر جنسی کی صورت میں فوراً بریک لگانا، یہ تمام کام کرنے کے لیے خاص ذہنی سوچ، عقل، فہم، سمجھ، لیاقت، استعمال کرتا ہے۔ یہ سمجھتا ہے کہ یہ تمام کام کرتا اس کے بس میں ہیں۔ "قابلیت"

☆ اس قابلیت کو استعمال کرنے کے لیے اس کے ذہن میں ایک رائے اور نظریہ ہے کہ میں اس ماحول میں آسانی سے ذرا نیچے کر سکتا ہوں "یقین کامل"

☆ آخر میں اچھا ذرا نیچہ ہونا اس کی "پہچان"

☆ اچھا ذرا نیچہ رہنا اس کی چاہت ہے "روح"

نتیجہ خیر عمل کے عناصر میں مطابقت کے ذریعے کامیابی

Success with Alignment of Activity Elements

ٹائپ رائیٹنگ کینی میں ملازمت کرتی تھی اس کی سینئر منیجر کی حیثیت سے ترقی ہو گئی لیکن ٹائپ اسپیڈ سے مطابقت پیدا کرنے میں بری طرح کام ہو رہی تھی اور اعلیٰ انتظامیہ اس کی کارکردگی پر خوش نہ تھی اور نیچے والا ملازم بھی اس کے ساتھ تعاون نہیں کرتا تھا۔ وہ اکثر سوچتی کہ ملازمت ہی چھوڑ دے لیکن اس پر بہت ذمہ داریاں تھیں۔ اسی تذبذب میں شب و روز گزر رہے تھے اور وہ شدید دباؤ کا شکار رہتی تھی جس کی وجہ سے اس کی صحت بھی سلسل کرتی جا رہی تھی۔ دراصل ٹائپ کے بحیثیت سینئر منیجر اس کے فعل کے نظاموں میں عدم مطابقت پیدا ہو چکی تھی، اس لیے دفتری امور صحیح طریقے سے انجام دینے میں دشواریاں پیش آ رہی تھیں۔

امین

☆ تمام سب پہلے واضح غلط کریں کہ آپ جانتی کیا ہیں؟ امیر مطلب ہے۔

☆ میں ایک کامیاب سینئر منیجر بننا چاہتی ہوں۔

☆ ملاحظہ ہے، میں ایک ٹھیک کر داتا ہوں، پہلے آپ ابھی طرح سمجھ لیں۔

ضروری ہدایات:

- 1- اس ٹھیک کو زمین پر چل کر کرتا ہے۔
- 2- زمین پر چھٹکان ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح ہیں۔
- 3- اس ٹھیک کو درجوں میں کر کے پہلے مرحلہ میں ہر ایک عنصر سے لاشعور کو متعارف کروانا ہے، ہر مقام پر کھڑے ہو کر اس عنصر کے بارے میں سوچتا ہے۔ اس کا آغاز ماحول سے کریں گے اور روح پر آ کر رک جائیں گے۔

4۔ دوسرے مرحلہ میں مدح سے شروع کریں گے اور ماحول پر فخر کریں گے ہر ایک عنصر میں محسوسات کے ساتھ سوچنا ہے اور ان احساسات کے ساتھ اگلے مقام پر آ جائیں گی، اس طرح تمام عناصر میں طاری ہونے والے احساسات کو لکھنا کر کے اپنی کارکردگی کو بہتر کر لیں گی۔

ماحول Environment

ماحول: آپ ماحول کے نشان پر کھڑی ہو کر آنکھیں بند کر لیں۔ اس ماحول کو تصور کریں جہاں پر آپ کامیاب سینئر مینیجر کی حیثیت سے کام کریں گی۔ کتنا بڑا کمرہ ہے، اس میں کیا چیزیں موجود ہیں مثلاً میز، کرسیاں، ٹیلیفون، صوف، ٹائلن، گھڑی، کمپیوٹر، پردے، کیا لباس پہنا ہوا ہے؟ آپ کے ارد گرد کون لوگ ہیں؟ آپ کے آگے کیا ہے؟ آپ کے پیچھے کیا ہے؟ آپ کے دائیں اور بائیں کیا ہے؟ آپ کیا دیکھ رہی ہیں اور کیا محسوس کر رہی ہیں؟ اس ماحول کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور اس ماحول کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔

☆ بی بی کر جی ہوں۔

رویت Behaviour

ماحول: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں، اس وقت آپ رویے کے نشان پر کھڑی ہیں، یہاں پر آپ نے بحیثیت سینئر مینیجر مختلف کام سرانجام دیے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے خوب سوچیں کہ اس ماحول میں آپ کی موجودہ سرگرمیاں اور حرکات و سکنات کیا ہیں، کھڑی یا بیٹھی ہیں۔ آپ اپنا دماغ ساتھ ملے سے باتیں کر رہی ہیں اور فنی یا جسمی آواز ہے، نگہ رہی ہیں یا کچھ پڑھ رہی ہیں اس ماحول میں کئی طرح کے کام ہو سکتے ہیں، کچھ کام مکمل کر چکی ہیں اور کچھ کام ابھی کرنے ہیں، تمام ممکنہ کاموں کو ہادی ہادی ذہن میں لائیں اور ان کو یاد رکھیں گی کیونکہ تحلیک کے دوسرے حصہ میں ان کو ایک مرتبہ پھر دہرانا ہے۔

☆ درست ہے۔

قابلیت Capability

ماحول: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں اب قابلیت کے نشان پر کھڑی ہیں، ابھی ابھی آپ نے جن کاموں کے بارے میں سوچا تھا، ان کو کرنے کے لیے کس طرح اپنی، سمجھ، لیاقت، عقل اور قابلیت کو استعمال کر سکتی ہیں، اس قابلیت کے بارے میں خوب سوچیں اور ان کو بھی ذہن نشین کر لیں تاکہ تحلیک کے دوسرے حصہ میں ان کو دہرا سکیں۔

☆ میں نے ذہن نشین کر لیا ہے۔

یقین Belief

ماحول: ایک قدم اور پیچھے کی طرف جائیں، اب آپ یقین کے نشان پر کھڑی ہیں۔ آپ کو کیا یقین کہ اس ماحول میں اپنی موجودہ قابلیت کو استعمال کر کے مطلوبہ رویے کر سکتی ہیں۔ اگر مجھے والا علامہ میرے ساتھ تعاون کرے گا تو میں کر سکتی ہوں۔

ماحول: آپ کو کیسے پتہ ہے کہ علامہ آپ سے تعاون نہیں کرے گا؟

نہا: اس سے کہ وہ پہلے فیئر سے مجھے تعاون نہیں کرتے تھے۔

ماحول: کیا یہ ضروری ہے کہ وہ آپ سے تعاون نہ کریں؟

نہا: مجھے شک ہے۔

پہچان Identity

ماحول: ایک قدم اور پیچھے آ جائیں اور اب پہچان کے نشان پر کھڑی ہیں، اس سوال کا جواب دیں کہ آپ کئی پیچھا کیا ہے؟

نہا: میں سینئر مینیجر ہوں۔

ماحول: اب آپ سینئر مینیجر ہیں، آپ کا پہلے سے بڑا عہدہ ہے، پہلے سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں، پہلے سے زیادہ مالی فائدہ ہے، اپنی اس پہچان کو ذہن میں رکھتے ہوئے آپ کو کیا یقین ہے؟ کہ آپ سے علامہ تعاون نہیں کرے گا۔

ثاء: اگر میں اپنی اپنی پہچان اور سینئر فیجری کا ذکر کو ذہن میں رکھوں تو مجھے یقین ہے کہ عمل میرے ساتھ تعاون کرے گا۔

صائم: بہت خوب، اس یقین کو ذہن نشین کر لیں تاکہ تکنیک کے اگلے حصہ میں اس کو استعمال کر سکیں۔

ثاء: ٹھیک ہے

روح Spirit

آپ کی جان لینے والا اور زندہ رکھنے والا کون ہے؟ آپ کے اندر کیا ہے کہ آپ سانس لے رہی ہیں؟ آپ کے جسم میں خون دوڑ رہا ہے، دل جھڑک رہا ہے اور اس کے علاوہ دیگر جسمانی نظام خود بخود چل رہے ہیں۔ ان کے پیچھے کوئی قوت کار فرما ہے، اس کے بارے میں خوب اور بڑے آواز میں جواب دیں۔

ثاء: ہاں ہے۔

صائم: اگر آپ اس کو روک سکتی ہیں تو اس کی طاقت کا اندازہ کریں، اگر آپ میں یہ نہ ہو تو آپ کوئی کام بھی نہیں کر سکتی اور نہ ہی آپ کے اندر وہی نظام کر سکتے ہیں۔ درحقیقت یہ ہی ہمیں قوت مہیا کرتی ہے، خوب سوچیں اور روح کی لامحدود قوت کو محسوس کریں۔ یہ مقام ہے جہاں اپنی اپنی پہچان سینئر فیجری کے بارے میں خود میں چاہت پیدا کرتی ہے۔ انسان واحد ایک ایسی مخلوق ہے جس کو ارادہ کرنے کا اختیار دیا گیا ہے جو کرنا چاہے کر سکتا ہے تو پھر آپ واضح فیصلہ کریں کہ واقعی ہی آپ سینئر فیجری کے عہدے کو دل سے چاہتی ہیں۔ اس پہلی چاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس چاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، ولولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔

(اب ہم اس تکنیک کا دوسرا حصہ کرتے ہیں۔)

اس وقت روح کے نشان پر کھڑی ہیں اور اپنے سامنے اپنی پہچان، یقین، قابلیت، رویے اور ماحول کو دیکھ رہی ہیں جن سے ابھی ابھی آپ گزر کر روح کے نشان تک پہنچی ہیں۔ ہر نشان پر آپ نے ایک خاص انداز میں سوچا تھا جبکہ اس مرحلہ محسوسات کے ساتھ سوچنا ہے۔ اب ان تمام مقامات پر پیدا ہونے والے احساسات کو اکٹھا کر کے اس ماحول میں لے جائیں گی جہاں پر ایک کامیاب فیجری حیثیت سے کام کرنا ہے۔ اس دلی چاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس چاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، ولولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔ ان پھر پورا احساسات کے ساتھ پہچان کے نشان پر آ جائیں۔

صائم:

ابھی ابھی آپ نے بتایا تھا کہ مجھے یقین ہے کہ عمل میرے ساتھ تعاون کرے گا۔ اس جوش اور ولولے کے بارے میں سوچیں، چاہت والے احساسات کو بھی ان میں شامل کر دیں۔ احساسات کے الحاق اور ملاپ کو محسوس کریں، آپ کی پہچان میں کتنا قدر ایسے احساسات سے مالا مال ہو چکی ہے، سوچیں کہ میں کامیاب سینئر فیجری ہوں، جتنا چاہوں وقت خرچ کریں۔ اپنی پہچان کو بلند آواز میں دہرائیں گی کہ آپ کون ہیں۔

ثاء:

پر جوش لہجہ میں "میں کامیاب سینئر فیجری ہوں۔"

صائم:

اب ان چاہت اور پہچان کے احساسات کے ساتھ اگلے نشان "یقین" پر آ جائیں۔

یقین

ابھی ابھی آپ نے کہا تھا کہ سینئر فیجری کا ذکر کو ذہن میں رکھوں تو مجھے یقین ہے کہ عمل میرے ساتھ تعاون کرے گا، اس یقین کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہیں وقت استعمال کریں۔ اپنے اندر یقین کامل کے احساسات کو محسوس کریں۔ اپنی چاہت، پہچان اور یقین کامل کے احساسات کا الحاق کر دیں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور اس الحاق کی طاقت

کو محسوس کرتے ہوئے یہ بتائیں کہ آپ کی کیا رائے ہے کہ اس ماحول میں سینئر منیجر کی حیثیت سے عمل کر سکتی ہیں؟

شا: پر جوش انداز میں ”مجھے خود پر بھروسہ ہے میں بطور سینئر منیجر بہترین کام کر سکتی ہوں۔“

صائم: بہت خوب، اس نے الحاق کے احساسات کے ساتھ اگلے مقام قابلیت پر آ جائیں۔

قابلیت

صائم: ابھی ابھی آپ اس مقام سے ہو کر گئی ہیں، جب آپ نے کہا تھا کہ مجھے اپنی قابلیت

کو استعمال کر کے مطلوبہ کام سر انجام دی سکتی ہوں، اس قابلیت کے بارے میں

محسوسات کے ساتھ سوچیں۔ اس نئے ٹاپ پر غور کریں جس میں دلی چاہت، پیکان،

یقین کامل اور قابلیت کی قوت یکجا ہو گئی ہے اور اس الحاق کو محسوس کریں، جتنا چاہیں

صرف کریں اور بتائیں آپ کیا محسوس کر رہی ہیں؟

شا: مجھے یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے طور پر بہترین کام کر سکتی ہوں۔

صائم: کامیابی والے ان احساسات کے ساتھ اگلے نصاب روانہ ہوئے پر آ جائیں۔

رویہ

ابھی ابھی یہاں سے گزر کر گئی ہیں۔ اس جگہ آپ کی مختلف سرگرمیاں اور حرکات و سکنات

ہیں جن کو آپ پہلے ہی ذہن نشین کر چکی ہیں۔ یہ الحاق کے احساسات آپ کے رویوں کو بھی طاقت

سے لا مال کر دیتے ہیں اور مستحقین میں غیر مستحق رویوں کے لیے مزید قوت بخشتے ہیں، اس مقام

پر اپنے اعتماد کو کوٹ کر لیں۔

شا: میں پر اعتماد ہوں اور بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں اور مجھے یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے

طور پر کام کر سکتی ہوں۔

ماحول

صائم: آخری نشان ماحول میں آ جائیں۔ اس ماحول میں کھڑی ہو کر احساسات کے اس

الحاق پر غور کریں، آپ کی دلی چاہت کی طاقت سے لبریز پیکان جس کو یقین کامل ہے

کہ اپنی قابلیت کو استعمال کرتے ہوئے اس ماحول میں سینئر منیجر کے تمام کام کر رہی ہیں

جس میں تمام ملکہ بھی آپ سے تعاون کر رہا ہے، آپ مطلوبہ نتائج پیدا کر رہی ہیں۔

اس مقام پر نئے الحاق کی طاقت کو محسوس کریں، جتنا چاہے وقت خرچ کریں، اپنے

احساسات کی گہرائی کو نوٹ کریں اور بتائیں کہ اب سینئر منیجر بننے کے بارے میں کیا

رائے ہے؟

پر جوش انداز میں، ”میں سینئر منیجر بن سکتی ہوں۔“

صائم: بہت خوب، مبارک ہو، آپ نے بہت ہی شاندار کام کیا ہے۔ یہ تبدیلی کامیابی کے لیے

بیش بہت قیمتی ہے اور آپ آنے والے دن، رات، صبح، چھپتے اور سال اس سے مستفید

ہوتی رہیں گی۔ یہ اندرونی الحاق آپ کے پاس ہمیشہ موجود ہے گا اور انجینس کو لیں۔

Well Done

باب (26)

نامِ مینجمنٹ

Time Management

نامِ مینجمنٹ اہم چیزوں کو ترجیحی بنیادوں پر سرانجام دینے کا نام ہے، اب سوال یہ ہے کہ ہر چیز میں کوئی چیز اہم ہے جو باقاعدگی سے کرنے سے آپ کی زندگی، ذات اور خاندان پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہوں۔ ہر کامیاب شخص ہمیشہ اہم چیزوں کو پہلے کرتا ہے اور غیر ضروری چیزوں کو رد کر دیتا ہے۔ نامِ مینجمنٹ آپ صرف اپنی ترجیحات کے گرد ہی کر سکتے ہیں کیونکہ غیر ضروری کاموں کے لیے اس کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ نامِ مینجمنٹ سے مراد یہ سمجھتے ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اس کی وجہ خود کو بکھڑا ہوا پابند محسوس کرتے ہیں اور ان برسے احساسات کو ختم کرنے کے لیے تمام ترجیحات کو کوڑے کی ٹوکری میں پھینک کر اسودہ زندگی بسر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

نامِ مینجمنٹ صرف اس احساس گر کہلاتی ہے کہ وہ کوئی ایسی چیز ہے جو آپ باقاعدگی سے کرتے ہیں تو آپ کی زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور آپ یہ کبھی سکتے ہیں لیکن کرتے نہیں ہیں؟ ہر روز 86400 لمحے آپ کے پاس ہوتے ہیں اور آپ کس قدر ان کو اہمیت دیتے ہیں اور کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ جس کے نمایاں اثرات آپ کی زندگی میں دکھائی دیں، یہ ہی 86400 لمحے ایک کامیاب شخص کے پاس ہیں اور ناکام شخص کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے امتحان میں اول آنے والے طالب علم کے پاس ہیں اور نفل ہونے والے طالب علم کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے امیر آدمی کے پاس ہیں اور غریب آدمی کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے ایک مذہب پر

انسر کے پاس ہیں اور ایک مختفی انسر کے پاس بھی۔ یہی 86400 لمحے دنیا کے کامیاب ترین شخص کے پاس ہیں اور ایک ناکام ترین شخص کے پاس بھی ہیں۔ یہی 86400 لمحے کسی ملک کے صدر یا وزیر اعظم کے پاس ہیں لیکن کون، کس طرح ان کو استعمال کرتا ہے، آیا آرام اور مسرت حاصل کر کے ضائع کر دیتا ہے یا تکلیف اور ذلت برداشت کر کے ان سے کوئی پیداواری، تخلیقی اور بہتری کے کام کے لیے استعمال کرتا ہے۔

ہر لمحہ جویت گیا، وہ ہر کسی کی زندگی میں سے منہا ہو جاتا ہے اور کسی بھی لوٹ کر واپس نہیں آسکتا۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک آپ کسی چیز کے بارے میں محسوس ہی نہیں کرتے تب تک اس کو اپنی آنکھوں کے سامنے رونما ہوتا نہیں دیکھ سکتے جب کہ ہمیں سوچنے اور محسوس کرنے پر قدرت بھی حاصل ہے اور ہمارا اختیار بھی ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ سب سے اہم مسئلہ نام نہان چھوٹ کا نہیں ہے بلکہ سوچ کے خاص انداز ہے جس سے ہمارے اندر استقامت اور قدرو قیمت کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو ہمیں عملی قدم کے لیے متحرک کرتے ہیں۔ نام نہان چھوٹ کے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ اہم چیزوں، اہم کرلیں، متعلقہ مسائل، کام، کاروبار، محسوس چیزیں اختیار کرنا، کوئی نئی شے کوئی نیا سیکنا، امیر بننا کسی کام کو مکمل کرنا۔ اہم اور غیر اہم چیزوں کو بھی ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک فوری نوعیت اور دوسری غیر فوری نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ فوری نوعیت کی چیزیں ہمیشہ ہمیں مکمل کرنے کے لیے مجبور کر دیتی ہیں مثلاً فون کی کھٹکتی بجتی ہے تو اس کا سننا، بیماری کی صورت میں اس کا علاج کرانا، جنازے کی صورت میں اس میں شرکت کرنا، ڈیٹ شیٹ کے مطابق وقت پر امتحان دینا، کسی غیر متوقع مہمان کی آمد پر اس مہمان نوازی میں مصروف ہو جانا، پاس کا بینک پر بلا لینا، غیر متوقع صورت حال کا پیدا ہو جانا، غیر ضروری ذمہ داریاں قبول کر لینا۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہی نہ ہو کہ اہم کیا ہے؟ ہم زندگی میں کس قسم کے نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں تو پھر ہم آسانی سے فوری نوعیت کی چیزوں پر ہی 24 گھنٹے صرف کر دیتے ہیں جو آپ کی زندگی میں سے منہا ہو جائیں گے اور کبھی بھی واپس نہیں لوٹیں گے۔

نام نہان چھوٹ دراصل ایک مہارت ہے جس کے لیے مضبوط ارادے کی ضرورت ہوتی ہے، کسی چیز کا انتخاب کرنے کا فیصلہ اور پھر ان فیصلوں پر اس وقت تک کاربند رہنا جب تک ان کے نتائج سامنے دکھائے نہیں دیتے۔ انسان کے ارادے اور استقامت میں لامحدود قوت ہے، اس قوت کا تعلق ہماری عادی سوچ اور احساسات سے ہوتا ہے۔ کسی چیز کے بارے میں سوچنا اور محسوس کرنا اور پھر اس قوت کو روزانہ کے فیصلوں پر لاگو کرنے سے ہمارے اندر اضافی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جو ہمارے یقین کو بڑھا کر ہمیں مدد کرتی ہے اور یہ پختہ یقین ارادوں کو مزید پکا کرنے کے لیے انسان کو تیار کر دیتا ہے۔ ان ارادوں کو آپ زندگی کی قدر قیمت بھی کہہ سکتے ہیں اور آپ کی تمام شدید خواہشات اس قدر قیمت کا یقین کرتی ہیں اور پھر روزمرہ زندگی میں اپنے ارادوں پر کس قدر عمل کرتے ہیں؟ اسی طرح کے نتائج پیدا ہوں گے اس کا مطلب ہے کہ جو کچھ وہی کرو، جس ابھی اہم چیزوں کی ایک فہرست بنائیں اور ہر 24 گھنٹے میں سے زیادہ وقت ان اہم چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے گزاریں۔

42 سالہ امر میرے پاس آیا اور اس نے مجھے بتایا "میں شدید ذہنی دباؤ کا شکار رہتا ہوں، رات کو نیند طرے سے نیند نہیں آتی، اکثر تھکاوٹ رہتی ہے، اب تو مجھے خوف محسوس ہونے لگا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے اس کی فکارتیں پیدا ہو جائے یا پھر اعصابی طور پر متعلق ہو کر نرم جاؤں۔ میں نے اس کے پیش کے بارے میں پوچھا تو شخص نے آؤ مجھے بتا دینے کا میرے لیے دو مختفی بد نصیبیاں دن تھا کہ جب مجھے آپریشن خیر بنایا گیا تھا، اس سے پہلے میں سکون سے کام کیا کرتا تھا۔

آپ کے کام کی نوعیت کیا ہے؟ میں آپریشن خیر ہوں، میں ہر روز اپنی ذہنی ختم ہونے کے بعد بھی کئی گھنٹے تک کام کرتا رہتا ہوں، بعض اوقات اتوار کے روز بھی ذہنی دینی پڑ جاتی ہے، اس کے باوجود کام ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا، مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں دوا دمیوں کا کام کر رہا ہوں۔ میرے دفتر میں ہر وقت کام کا سیلاب رہتا ہے۔ صورت حال انتہائی خوفناک اور ہر لمحے بے حد تر ہوتی جارہی ہے۔ عام طور مباحثہ قلم کے مسائل سلجھانے کے لیے زیادہ وقت گزار جاتا ہے۔ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ کتنی کام کر رہا میرے ذمہ ہے۔ میری کارکردگی اس قدر متاثر ہو چکی ہے کہ میرا پاس ہر روز مجھ سے رپورٹ طلب کرتا ہے۔ دراصل امر کا مسئلہ ذہنی دباؤ نہیں بلکہ درست نام نہان چھوٹ نہیں تھی۔

صائم: آپ کے ذمہ کس نوعیت کے کام ہیں۔

امیر: میرے ذمہ بے شمار کام ہیں، خاص طور پر ماحقت عملہ کا کام چیک کرنا اور مکمل ہونے کی صورت میں خود مکمل کرنا۔

صائم: آپ عملہ کی ذمہ داریاں ان کے پردیوئیں نہیں کر دیتے؟

امیر: ان میں سے کچھ لوگ اپنی ذمہ داریاں اٹھانے کے اہل نہیں ہیں لہذا مجھے ان کا ہاتھ بٹانا پڑتا ہے۔

صائم: آپ کب تک ماحقت عملہ کی مدد کرتے رہیں گے۔

امیر: جب تک ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل نہیں ہو جاتے۔

صائم: کیا آپ نے ان کو اپنے مسائل خود حل کرنے کی تربیت دی ہے؟

امیر: مصروفیت کی وجہ سے میں ان کو تربیت نہیں دے سکتا۔

صائم: کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ آپ کے اہم اور ضروری کام کون کون سے ہیں اور غیر اہم کیا ہیں؟

امیر: میں نے اس طرح کبھی سوچا ہی نہیں ہے۔

صائم: ایک لمحے کے لیے آنکھیں بند کر لیں اور سوچیں کہ اہم اور ضروری کام کرنے سے آپ کو کیا فائدہ ہو سکتے ہیں؟

امیر: ترقی ہو سکتی ہے، معیار زندگی بلند ہو سکتا ہے، مسائل حل ہو سکتے، آسودگی حاصل ہو سکتی ہے۔

صائم: تنخواہ میں اضافہ ہو سکتا ہے، پروموشن ہو سکتی ہے، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام حاصل ہوگا، رات کو سونے سے نیند آجیگی، کارکردگی بہتر ہو جائے گی، ان تمام فوائد کو ہماری باری

ذہن میں تصور کریں اور نوٹ کریں کہ اس طرح سوچنے سے آپ احساسات کیسے ہیں؟

امیر: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کیا ان اچھے احساسات کے ذریعے مستقبل میں مستفید ہونا چاہتے ہیں۔

امیر: مجھے کبھی مرتبہ اس انداز میں سوچنے کا موقع ملا ہے، میں ان احساسات سے بھرپور فائدہ

اٹھانا چاہتا ہوں۔

صائم: اس کے لیے آپ کو نام تجنبت کی صورت میں قیمت ادا کرنا ہوگی تو آپ قیمت ادا

کرنے کے لیے تیار ہیں؟

امیر: جی ہاں، کیونکہ میں خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں۔

صائم: آنکھیں بند رکھتے ہوئے، سوچیں کہ آپ غیر ضروری کام کون کون سے کرتے ہیں۔

امیر: دوسروں کو لوگوں کے کام کرنا، ذہنی لست نہ ہونا، چھوٹے چھوٹے غیر اہم کام کرنا۔

صائم: واقعی طور پر تمام اہم کام کی ایک فہرست بنائیں۔

امیر: جی میں نے بنالی ہے۔

صائم: کیا اچھے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے اس فہرست پر عمل کرنے کے لیے تیار ہیں؟

امیر: جی میں تیار ہوں

صائم: ایک مرتبہ بھران متوقع فوائد کو ذہن میں لائیں، ترقی، معیار زندگی بلند، مسائل، آسودگی،

تنخواہ میں اضافہ، پروموشن، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام، رات کو سونے کی نیند،

کارکردگی میں بہتری وغیرہ اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

امیر: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ان احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس طرح تصور کریں کہ فہرست کے مطابق کام

کرتے ہوئے ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، ایک ماہ گزر چکا ہے، ایک سال گزر چکا ہے،

کئی سال گزر چکے ہیں، زمانہ حال میں واپس آ کر آنکھیں کھولیں اور بتائیں کیا محسوس

کر رہے ہیں۔

امیر: مجھے یقین ہے کہ ان احساسات کے ساتھ میں نام تجنبت کر سکتا ہوں۔

صائم: نام تجنبت کے لیے تحریک خشک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

امیر: نام تجنبت کے لیے تحریک خشک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

نامہ بیجمنٹ کے دیگر طریقے

چائے کے وقت کے دوران آداب وقت اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
کھانے کے وقت کے دوران آداب وقت کسی انتہائی اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنی گاڑی کو چلاتے ہوئے تعلیمی آڈیو کیسٹ سن سکتے ہیں۔
کسی کے انتظار میں وقت گزارنے کے لیے مطالعہ کر سکتے ہیں۔

میں نے تقریباً 2000 گھنٹے تعلیمی آڈیو کیسٹ ہاتھ روم میں نہاتے ہوئے اور گاڑی میں سڑ کرنے کے دوران سنی ہیں۔

باب (27)

باہمی تعلقات

باہمی تعلقات کی تعمیر کا آغاز ہماری سوچ اور احساس سے شروع ہوتا ہے۔ زندگی میں ہر قسم کی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے باہمی تعلق واری ایک آلہ، ہتھیار اور انتہائی مؤثر وسیلہ ہے جس کے ذریعے آپ دوسروں کے ساتھ بچے، گھرے، دیر پا اور اچھے نتائج پیدا کرنے والے تعلقات بنا اور بھا سکتے ہیں۔ باہمی تعلقات سے ہی آپ زندگی کے ہر شعبہ میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ان باہمی تعلقات کو سمجھنے کے لیے ایک مشق کرتے ہیں۔

کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ کے آپ باہمی تعلقات ہیں، یہ کوئی دوست، استاد اور کوئی انتہائی ہو سکتا ہے۔

آنکھیں بند کر لیں اور جب پہلی مرتبہ اس شخص سے ملاقات ہوئی تھی اس زمانے میں جائیں اور خوب سوچیں۔ اس شخص میں ایسی کیا خصوصیات تھیں جس کی وجہ سے آپ کی اس کے ساتھ ہم آہنگی، مطابقت اور دوستی ہو گئی تھی۔

ہو سکتا ہے کہ دونوں کے خیالات میں یکسانیت ہو یا کسی قسم یا کتاب یا مشاہدے کے متعلق آپ کے احساسات ایک جیسے ہوں۔ آپ کے الفاظ اور لب و لہجہ ایک جیسا ہو، شاید آپ کا پس منظر یا عقائدات ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہوں ممکن ہے آپ کے سانس لینے یا گفتگو کرنے کا انداز ایک سا ہو یا جسمانی حرکات و سکنات ایک جیسی ہوں جو کچھ بھی آپ کے ذہن میں آئے گا وہ اس دوستی کے بنیادی عناصر ہوں گے مثلاً ایک جیسی تعلیم، ایک جیسے مقاصد، ایک جیسی برادری، ایک

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

حقیقی کے مطابق باہمی تعلقات بنانے کے لیے یکسانیت یا مطابقت کا تاہم اس طرح ہے کہ آپ 55% جسم، 38% آواز کا اثر چڑھاؤ اور 7% الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ یہ مطابقت شعوری اور لاشعوری سطح دونوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کے الفاظ آواز کا لب و لہجہ، زبردست، اتار چڑھاؤ اور جسمانی حرکات و سکنات لاشعوری سطح پر مطابقت پیدا کرتے ہیں۔ امریکہ میں میری کلاس میں ایک تھا، ایک دن گفتگو کے دوران معلوم ہوا کہ اس کا رہنے والا ہے، اردو اور پنجابی زبان بولتا تھا۔ اتنا۔ اس کے بعد ہماری دوستی ہو گئی، فوری طور پر ہمیں جو قریب تر کرنے والی چیزیں تھیں، وہ زبان میں مطابقت اور علاقہ (پنجاب) کی قربت۔

آواز کے زبردست کی مثال اس طرح ہے آپ کسی شخص کو بلند آواز میں چیخ کر بلائے ہیں "اچھا آؤ" تو اس کا مطلب ہے کہ آپ شدید غصہ میں ہیں اور اگر یہی جملہ آہستگی سے کہتے ہیں محبت کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک ہی پیغام کے معنی کو آپ کی آواز کے اتار چڑھاؤ نے بدل دیا ہے۔ عام طور پر لوگ باہمی تعلقات قیصر کرنے کے لیے بھڑکے الفاظ کا انتخاب کر کے ان کو استعمال کرتے ہیں لیکن پھر بھی ان کو خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہوتے کیونکہ الفاظ کا کردار صرف 7% ہوتا ہے، اس کو آپ کتنا بھڑکے کہتے ہیں؟ اس کا فیصلہ آپ خود کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ کامیاب باہمی تعلقات پیدا کرنے کے لیے آپ کو 93% حصہ کو پہلے سے زیادہ بھڑکانا ہوگا۔ آپ کو تفصیل سے بتاتے ہیں کہ آپ کو یہ 93% حصہ مظلوم نتائج حاصل کرنے کے لیے کس طرح استعمال کرنا ہے، ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ یہ طریقے سائنسی طور پر انتہائی موثر ثابت ہو چکے ہیں۔

جسمانی حرکات میں مطابقت کرنا Matching physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کے ہو بہو نقل کرنا مثلاً دوسرا شخص ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ بھی اسی طرح ہاتھ کو حرکت دیں، دوسری طرح گردن کو موڑتا ہے اسی طرح آپ بھی موڑیں، جس طرح سر کو حرکت دیتا ہے اسی طرح آپ بھی حرکت دیں۔ چہرے کے تاثرات کو بھی اسی طرح نقل کریں، سانس کی رفتار کے ساتھ اپنے سانس کی رفتار ملا لیں اور اسی طرح اعصاب میں تناؤ کھینچا پیدا کریں۔ اگرچہ یہ کام قدرے مشکل ہے لیکن لاشعوری سطح پر زبردست موثر ہوتا ہے۔

جیسا کہ اوپر، ایک جیسی زبان، ایک ہی علاقہ، ایک جیسی پسند، ایک جیسا مذہب، گفتگو کرنے کا انداز یا لب و لہجہ، چال و چل۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے اس کی گفتگو کرنے کے انداز یا لب و لہجہ یا چال و چال کو پسند کیا ہو آپ دونوں کو ایک دوسرے کے قریب لے آئے ہیں۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ دو افراد کے درمیان کسی بھی قسم کی مطابقت یا یکسانیت متناہض کی طرح ایک دوسرے کو آپس میں سمجھتی ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے یہ احساس دلایا جا سکتا ہے کہ آپ ایک دوسرے کو کچھ سمجھتے ہیں۔ مطابقت کرنا کامیاب ابلاغ اور ارتباط (Communication) کی روح ہوتی ہے۔

شروع شروع میں عمومی طور پر دو افراد کے درمیان ایک یا دو قدریں یا دلچسپیاں مشترک ہوتی ہے جن کا انکشاف گفتگو کے ذریعے ہوتا ہے اور الفاظ صرف انسان کی شعوری سطح پر اثر انداز ہو رہے ہوتے ہیں جب کہ جسمانی حرکات و سکنات اس کے لاشعور کو متاثر کر رہی ہوتی ہیں۔

جب دو افراد کے درمیان مطابقت ہو جاتی ہے تو دونوں میں سے ایک شخص ذہن میں اس طرح سوچ رہا ہوتا ہے کہ میرے سامنے والا بندھو بالکل میرے جیسا ہے اور یہ احساس شروع ہوتے ہی دونوں کے درمیان ایک زبردست جھلک طبع کی شکل کشش پیدا ہوتی ہے اور حقیقی دہری قلم بھانپتی ہے چونکہ یہ عمل لاشعوری ہوتا ہے، اس لیے کہیں زیادہ کوثر ثابت ہوتا ہے۔ اہم سوال یہ ہے کہ دوسرے شخص کے ساتھ دانستہ مطابقت کس طرح کر سکتے ہیں۔

مطابقت کرنے کے لیے دوسرے شخص کے الفاظ سے آواز کیجئے اس کے پسندیدہ الفاظ اور محاوروں کی نقل کیجئے۔ اس کی وضع قطع اور سانس لینے کا انداز یا نظریے سے نقل کرنا، جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات یا ہاتھوں کی حرکات اور دوسری جسمانی حرکات و سکنات۔ پاؤں سے لے کر سر کو ہلکا کرنے کے انداز تک کوئی بھی حرکات ہوں، انہیں نقل کیجئے۔ ابتدا میں ممکن ہے یہ سب کچھ مستحکم خیر لگے لیکن یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ اگر آپ کسی شخص کی ہر چیز کو نقل کر سکیں تو آپ کو علم ہے کہ کیا ہوگا، دوسرا یہ کہتا ہے جیسے اس پر کوئی حیرا یا جادو ہو گیا ہے تاہم ہرے نقل کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر آپ صرف آواز یا چہرے کے تاثرات سے ابتدا کریں تو بھی آپ ہر کسی کے ساتھ حقیقی آہنی آسانی سے پیدا کر سکتے ہیں۔

جسمانی حرکات ہو بہو آئٹ مطابقت کرنا Mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کی ہو بہو آئٹ نقل کرنا جیسے آپ آئینے میں عکس دیکھتے ہیں مثلاً وہ بائیں ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ دائیں ہاتھ کو حرکت دیں گے۔ اگر وہ دائیں ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ بائیں ہاتھ کو حرکت دیں گے، اسی طرح ہر جسمانی حرکت کو آئٹ نقل کرنا ہے۔ یہ طریقہ بھی کامیاب تعلقات بنانے کے لیے انتہائی مؤثر ہے جتنا کہ پہلے والا۔

جسم کے ایک حصہ کی دوسرے حصہ سے مطابقت کرنا

Cross over mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کو اس طرح نقل کرنا کہ اس کے جسم کے کسی ایک حصہ کی حرکت کو جسم کے کسی دوسرے حصہ کی حرکت کے ساتھ ملایا جائے مثلاً دوسرے شخص کے پاؤں کی حرکت کے ساتھ ہاتھ کی انگلی کو حرکت دینا یعنی دوسرا شخص جتنی بار پاؤں کو حرکت دیتا ہے آپ اپنی بار ہاتھ کی انگلی کو حرکت دیں یا ہودہ آٹھ کی انگلی کو جھپکنے سے اپنی بار ہاتھ کی انگلی کو حرکت دینا، سانس کی رفتار کے ساتھ انگلی کو حرکت دینا۔ اس طرح جسم کے کسی ایک حصے سے کسی دوسرے حصے کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے، اس طریقے سے بھی آپ لاشعوری سطح پر اثر انداز ہو کر کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

آواز میں مطابقت کرنا Matching Voice

آواز میں مطابقت پیدا کرنا کسی شخص کی آواز کی سر، لے، اتار، چڑھاؤ، نرمی، سختی، ہو بہو نقل کرنا مثلاً دوسرا شخص آہستہ بولتا ہے تو آپ بھی آہستہ بولیں، اس کے پندہ لہ الفاظ کو اسی انداز میں بیان کریں۔ اس طریقے سے بھی آپ کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی شخص کے جسمانی حرکات و سکنات اور آواز کو سو فیصد ہو بہو نقل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ یہ جان لیں کہ وہ محرزہ ہو چکا ہے۔

تقلید اور قیادت Leading and pacing

تقلید کا مطلب ہے پیروی اور قیادت کا مطلب ہے رہبری یا رہنمائی کرنا۔ تقلید ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ مختصر دورانیے کے لیے دوسرے شخص کے اعتقاد، انداز، زبان اور جسمانی حرکات کی پیروی کرتے ہیں، اسی انداز میں سوچنے اور محسوس کرتے ہیں، اس سے دوسرے شخص کو ایسے لگتا ہے کہ آپ اس سے متاثر ہو چکے ہیں مثلاً دوسرا شخص کہتا ہے کہ آج کل حالات بہت ہی خراب ہیں جہاں کہیں ہاں واقعی بہت خراب ہیں۔ بہت زیادہ بھگائی ہوئی جہاں کہیں آپ بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں۔

آپ کو یہ بھی خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اپنی گفتگو کے دوران کوئی الفاظ بار بار استعمال کرتا ہے مثلاً الفاظ آپ کو بار بار استعمال کرنے میں لیکن پیروی کرتے ہوئے آپ اپنے اعتقاد اور انداز کو محسوس نہیں کرتے۔ یہ تقلید دونوں کے درمیان ایک پل کی حیثیت سے کام کرتی ہے، جب آپ کا پل تعمیر ہو جاتا ہے تو پھر آپ کو قیادت کرنا ہے۔

قیادت کرنے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی جسمانی حرکات تبدیل کرنی ہیں مثلاً آنکھوں میں آنکھیں ڈالنا، کندھوں کو تھوڑا باہر کی طرف کھولنا، گردن سیدھی کرنا اور اس کے ساتھ بڑی جھلی زبان اور الفاظ ادا کرتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنے اعتقاد، انداز اور سوچ میں داخل کر لیں پھر اس کے بعد آپ جس طرح چاہیں اس کی قیادت کرتے چلے جائیں۔ اس طرح آپ اپنے تعلقات بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

یاد رکھیں اس لمحہ میں خواہش کے مطابق سوچ کریں اس کی تکمیل کر سکتے ہیں

ہر روز آپ کے پاس 86400 لمحے ہوتے ہیں اور ہر لمحہ زندگی کو شادمانہ بنانے کے لیے موقع فراہم کرتا ہے۔ زندگی میں کوئی چیز بھی ماضی میں نہیں ہوتی اور نہ ہی مستقبل میں جو کچھ ہوتا ہے یہ صرف اس لمحہ میں ہوتا ہے، آپ جو کچھ اس لمحہ میں سوچ رہے ہیں یہی ماضی بن جاتا ہے اور اسی لمحہ اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اچھا مستقبل تصور کر رہے ہیں تو یہ آپ کو امید دلاتا ہے اور خوشی دیتا ہے۔ اگر اس کے الٹ برا تصور کر رہے ہیں تو یہ ہنگواری اور غمگینی پیدا کرتا ہے جب کہ یہ دونوں چیزیں اس لمحہ میں ہوری ہوئی ہیں۔

میں نے آج سے کہہ سکتا ہوں کہ زندگی میں جو لمحہ آپ کو مل جائے ہے لیکن اس لمحہ میں ان کو حاصل کر رہے ہوتے ہیں، یہ کہہ کر میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا؟ ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا، اس طرح اس لمحہ کو تیرا یاد کر رہے ہیں لیکن آپ کا مستقبل بھی چاہہا ہو رہا ہے۔ آپ صرف اس لمحہ میں اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سوچ کریں اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی تبدیلیوں اور معلوماتوں کو سمجھیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ششم

مرچو

کامیابی کی راہ میں حائل رکاوٹیں دور کرنا

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- امین

☆ خود اعتمادی کی بھالی

☆ شریلے پن سے چمکا را

☆ عزت نفس کی بھالی

باب (28)

خود اعتمادی کیا ہے؟

خود اعتمادی اپنے بارے میں ایک رائے، خیال، سوچ اور احساس ہوتا ہے، کسی کام کو کرنے سے پہلے فرد میں حوصلہ، ہمت اور جوش والے احساسات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس کو اپنی صلاحیتوں پر بھرپور بھروسہ اور یقین ہوتا ہے کہ مطلوبہ مقصد یا عمل کر سکتا ہے اور جب عملی قدم اٹھاتا ہے اور اگر اس کو معمولی سے نتائج بھی مل جاتے ہیں تو حوصلہ اور ہمت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس کو بار بار برکت فیض نکلتی جائے تو اس کے اعتماد کا لیول بہتر ہے بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اصل خود اعتمادی فیض نیک کا احاطہ ہے، ہر مرتبہ جب برکت فیض نیک ملتی ہے تو اعتماد بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔

خود اعتمادی کی کمی

امداد کے برعکس خود اعتمادی میں کمی ہوتی ہے اس کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ کسی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں پر بالکل بھروسہ نہ ہونا اور برے احساسات پیدا ہو جانا مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سر شک ہونا، ٹوٹے پھوٹے پتے ادا کرنا وغیرہ۔ خود اعتمادی کی کمی کا ظہور افراد پر ہمیشہ معمولی سی بھی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے سے بھاگ جاتے ہیں کیونکہ ان میں سامنا کرنے کی ذرا بھی ہمت نہیں ہوتی، اس طرح زندگی میں ناکام ہی رہتے ہیں۔ خود اعتمادی کمی کی کمی میں ہمیشہ طاقتور برے احساسات ہوتے ہیں اور فرد تذبذب، پلٹ دچھل اور خوف کی حالت

اے مالکِ کُل میرے والدین

میں رہتا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے مناسب مدد سسر نہیں ہوتی البتہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ ادویات کا سہارا لیتے ہیں جو کہ اس کا اصل حل نہیں ہے۔ اس طرح اکثر لوگ خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے مسلسل ناکامیوں کا شکار ہو کر اپنے مستقبل کو برباد کر لیتے ہیں جبکہ ان میں کچھ مایاں حاصل کرنے کے لیے صلاحیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ اپنے اس مسئلہ کا اظہار کرنے سے ہچکچاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے کہ وہ نفسیاتی مریض ہے، اس طرح ان کے مسئلہ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

خود اعتمادی میں کمی کی وجوہات

جینیات

محققین کہتے ہیں کہ کم اعتمادی کے لیے دو اہم عوامل بہت زیادہ ذہن، فطرت اور ہوشیار ہونا ہیں، ان کا چناؤ، پھر نامور دانشور نے اس پر اضافہ کیا ہے کہ علم، طور پر یہ کہ 5 سے 14 سال کے درمیان ہونی ہے۔ اس کے برعکس اس کا ہم عمر بچہ عدم اعتماد کا شکار ہوتا ہے اور وہ جھجک اور شرم محسوس کرتا ہے کسی کام کو کرنے کے لیے سہارا ڈھونڈتا ہے یہ فرق ہمارے بچپن کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کو ختم تو نہیں کیا جاسکتا البتہ ایسے لوگوں کو کافی تربیت دے کر بہتر ضرور کیا جاسکتا ہے۔

ذاتی تصور

ذاتی تصور خود کے بارے میں ایک سوچ، رائے یا احساس ہوتا ہے اور خود اعتمادی میں کمی کا شکار فرد اس کو تصور کی شکل میں اپنے ذہن میں بنا تا ہے جو انتہائی کمزور اور حسدنا اور بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمیشہ خود اعتمادی کی کمی اور تو قہ سیر میں ہی رہتی ہے جبکہ اس کی مستقل بیداری بھی کرتا رہتا ہے۔

جسمانی خفاہش

بعض اوقات فرد میں ناگزیر حالات کی وجہ سے کوئی نہ کوئی جسمانی نقص پیدا ہو جاتا ہے، یہ پیدا ہونے یا حادثاتی بھی ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے اس جسمانی نقص کو چھپانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ کسی وجہ سے اگر اس کو چھپانے میں ناکام ہو جائیں تو اپنی محنتوں میں جانے سے عمل کر رہتے ہیں۔ قدرتی طور پر اگر ایک جسمانی نقص پیدا ہو چکا ہے تو اس نقص کو قبول کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے، یہ جانتے ہوئے کہ اس میں ان کی اپنی کوئی غلطی نہیں ہے جس کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں جنہوں نے جسمانی عیب اور نقص کے باوجود حیران کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ بہترین کھیلر اندھی اور گوجی تھی اور اس نے انہوں کے لیے کتے میں گلیں جیتیں۔ اس طرح امیر تیمور لکڑا تھا۔ قاضی محمد امین تھانی دہلے پٹے تھے۔ دونوں باتھوں سے معذور ایک لڑکی نے اپنے پاؤں سے لکھ کر لاہور بورڈ سے 2008 میں میٹرک کا امتحان پاس کیا تھا لیکن یہ سب کچھ اس وقت ممکن ہے جب آپ اپنی جسمانی خامیوں کو قبول کر لیتے ہیں۔

ماضی کی پروگرامنگ

خود اعتمادی کی کمی کی بے شمار وجوہات ہمارے ماضی کی پروگرامنگ میں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ ماضی کی پروگرامنگ میں لاتعداد عوامل شامل ہوتے ہیں جن میں ماحول، والدین، منیجر، مذہبی رجحان، دوست، سوسائٹی اور میڈیا کا کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر نئی دہائی ڈرامے شخصیت پر کمرے اثرات مرتب کرتے ہیں اس کے علاوہ ذاتی تجربات اور واقعات کا بہت اہم رول ہوتا ہے۔ ماضی کی پروگرامنگ میں مندرجہ ذیل عناصر کو درکارا کرتے ہیں۔

ماضی کے نتائج

ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً ایک طالب علم کلاس میں کھڑا ہو کر سبق سناتا ہے استاد بلا وجہ اس کی تضحیک اور بے عزتی کر دیتا ہے اور کہتا ہے

تم نالائق ہو تم بھی پاس نہیں ہو گے، بیٹے جاؤ آئندہ سبق یاد کر کے آنا ورنہ آپ کا نام خارج کردوں گا۔ اس صورت حال کے بعد اس کے کلاس فیلو بھی اس کا تحقیر اڑاتے ہیں اور آئندہ وہ کلاس میں کھڑے ہو کر سبق سنانے کی جرأت نہیں کرے گا۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

لا علمی

کسی چیز کے بارے میں لاعلمی بھی خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتی ہے مثلاً آپ ایک جنگل میں گھبرا کر چاہتے ہیں آپ کے ذہن میں کیسی خیالی آئیں گے۔ جنگل میں خوفناک جانور نہ ہوں، راستہ نہ بھول جاؤں، کتنا بڑا جنگل ہے۔ اگر تمام معلومات پہلے حاصل ہو جائیں کہ جنگل میں خوفناک جانور نہیں ہے بہت تھوڑا سفر ہے تو اعتماد کا لیل بہتر ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ لاعلمی کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

شرمیلان

احساس شرم ایک جذبہ، ایک احساس اور ذہنیت کی لہر ہے جو فرد کی ذاتی ناکامی کے حلقہ ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو کبھی قدر زیادہ ہوتا ہے اتنا ہی وہ بے وقت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے کہ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ وہ ہر وقت اپنی حق کمزوریوں کو دکھانے میں رکھتا ہے۔ شرمیلے پن کے شکار ہو کر عموماً کسی محفل میں آخری سیٹ پر بیٹھتے ہیں اور زیادہ تر خاموشی رہتے ہیں۔ اگر وہ بولنے لگیں ہیں تو بہت ہی دھیمی آواز سے بولتے ہیں اور نہ ہی دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کوئی کام کرتے ہیں حتیٰ کہ گیسٹے میں بھی جھجک محسوس کرتے ہیں۔ اپنے ذہن میں خود کو چھوٹا، کمزور، کمتر تصور کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو خود سے بڑا، بہتر اور طاقتور تصور کرتے ہیں۔ اس طرح یہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

احساس کمتری

کچھ لوگ اپنا موازنہ دوسرے لوگوں سے کرتے رہتے ہیں۔ ان کے موازنہ کرنے کی کوئی حد نہیں ہوتی بلکہ ہر چیز کا موازنہ کرتے ہیں، ذہانت، علم، رنگ، عقل، دولت، معیار و غیرہ۔ یہ

بہت خود کو کمتر اور چھوٹا محسوس کرنے کی کوشش میں پڑتے رہتے ہیں۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ماضی کے رویے

بعض اوقات والدین، اساتذہ کا نامناسب رویہ جس میں بچے کو مختلف ناکمل دے دیئے جاتے ہیں مثلاً کہتے ہو، نالائق ہو، تم سبیل ہو، کمپیوٹر ڈھو، تمہارے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے، قابل نفرت، احمق اور بیوقوف ہو۔ اس طرح کے جملے فرد کی شخصیت کو بری طرح مسخ کر دیتے ہیں اور وہ عدم اعتماد کا شکار ہو جاتا ہے۔

مرچیں واقعات

انسان کی زندگی میں ایسے برسے واقعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے کسی شخص کی زندگی میں ایسے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں اور کسی کے برے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اندرونی میں مسلسل دکھام ہو رہا ہے تو یہ ناکامی والا واقعہ اس کے ذہن پر گہرے منفی اثرات مرتب کر دیتا ہے۔ بار بار اندرونی میں ناکام ہونا، ملازمت کے درمیان بائس کا ہالاجہ ڈھانڈنا وغیرہ۔ کسی شخص کی زندگی میں اگر کچے بعد دیگرے کئی ناخوشگوار واقعات رونما ہو جائیں تو ان تمام کے برے احساسات اکٹھے ہو کر اس میں خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتے ہیں۔

خود اعتمادی کی کمی کی علامات

خود اعتمادی کی کمی کے شکار فرد میں مختلف صورت حال میں مختلف علامات پیدا ہوتی ہیں۔ جب کوئی فرد کسی مشکل صورتحال کا سامنا کر رہا ہوتا ہے تو عام طور پر پائی جانے والی علامات اس طرح ہوتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس پھولنا، ہانپنا یا قہقہہ ہونا، منہ کا خشک ہو جانا، ناخنیں کھینچنا، پیاس محسوس کرنا، اپنی بات نہ کر سکرنا، اشتہار کا شکار ہو جانا، آنکھیں دھندلا جانا، ادھورے جملے نا اور غروں ہو جانا وغیرہ۔

خود اعتمادی میں کمی کی بنیادی سطح کا تعین کرنا

خود اعتمادی کی کمی کو دور کرنے کے لیے سب سے پہلا قدم اس کی موجودہ بنیادی سطح کا تعین کرنا ہوتا ہے۔ اس وقت آپ کہاں پر کھڑے ہیں جس کے لیے نیچے دیا گیا فارم پُر کریں گے۔ ہر ایک علامت کے منفر سے پانچ تک نمبر ہیں۔ مغز کا مطلب آپ ہانکل ٹھیک ہیں اور آپ کے اعتماد کا لیول بھی بہترین ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ کا سکور پانچ ہوتا ہے تو خود اعتمادی کی شدید کمی ہے۔ آپ دانستہ طور پر کسی عدم اعتماد والی صورت حال میں جائیں گے اور اس کے بعد اس فارم کو پُر کریں گے۔ جب میں لائن تیار ہو جائے تو یہاں سے آپ اپنے اعتماد کو اوپر لے کر جاتا ہے جس کے لیے اگلے صفحات پر تکنیکیں دی گئی ہیں۔

علامات	سکور
دل کی دھڑکن تیز ہو جانا	
سانس کی رفتار تیز ہو جانا	
منہ کا خشک ہو جانا	
کاٹپٹا	
جھانکنا یا بڑھ جانا	
پیدہ آنا	
خوف زدہ ہونا	
ٹوٹے پھوٹے جملے ادا کرنا	
ذہنی انتشار	
بے چینی	
کل حاصل کردہ نمبر	

خود اعتمادی کی بحالی

شفیق نے جناب یونیورسٹی سے ماسٹر ڈگری حاصل کی اور اس کے فوراً بعد ایک کالج میں ملازمت مل گئی۔ شفیق کو کالج پُر کھڑے ہو کر بولنے کا کوئی تجربہ نہیں تھا لیکن اس کا خیال تھا کہ وہ پڑھا لے گی۔ پہلے دن ہی بی اے کی کلاس پڑھانے کے لیے کہا گیا۔ شفیق جب چمکھڑے کے لیے کالج پُر کھڑی ہوئی تو اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی، ہاتھیں کانپنے لگیں، ہونٹ خشک اور گھبراہٹ شروع ہو گئی جو اس نے پڑھانا تھا وہ بھی بھول گئی، جیسے جیسے اس نے یہ دن گزارا۔ دوسرے دن اس نے ملے جلے سہولت دے کر ایک ہفتے کے لیے کالج سے چھٹی منظور کرانی۔ اس دوران وہ میرے پاس آ گئی۔ سب سے پہلے میں نے اس کے اعتماد کی بنیادی سطح کا تعین کیا اور اس کا اعتماد بحال کرنے کے لیے فاصلاتی تعلق ٹھیک کر دئی۔

مرچیں پہلے بھی عدم اعتماد کا شکار ہوئی ہیں۔۔۔۔۔ آمین

شفیق: اس سے پہلے مجھے چمکھڑے کا کوئی موقع ہی نہیں ملا۔

صائم: آئیں ہمیں بتا کر میں اس واقعہ کو ذہن میں لاؤں، آپ چمکھڑے کے لیے کھڑی ہیں وہی ماحول، وہی لوگ، وہی جگہ اپنے احساسات کو ٹٹ کریں۔

شفیق: مجھے گھبراہٹ ہو رہی ہے اور یہی چاہتا ہے یہاں سے بھاگ جاؤں۔

صائم: اپنا طریقہ نمبر لاتا ہوا نہیں۔ (کیلیت بدلنے کے لیے)

شفیق: 7712453

صائم: اس واقعہ کی ذہن میں شروع لے کر آخر تک، قسم چلاؤں جیسے ٹیلی ویژن پر فلم دیکھتی ہیں، ہر منظر کو واضح روشنی دیکھیں، اس واقعہ میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر سنیں اور اپنے احساسات کو ٹٹ کریں۔

شفیق: ایسا کرتے ہوئے بہت برا محسوس ہو رہا ہے۔

صائم: آپ اس فلم کو دوبارہ چلائیں اس مرتبہ سکرین کو 10 فنٹ کی دوری پر لے جائیں اور اس فلم کو بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اس میں شامل آوازوں کا وایوم قدرے کم کر دیں، اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیوٹرل کر لیں اور آخر میں اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شفیق: برے احساسات قدرے کم ہو گئے ہیں۔

صائم: بہت خوب! اس فلم کو دوبارہ چلائیں اور اس مرتبہ 20 فنٹ کی دوری پر لے جائیں اور بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں، اس کے مناظر فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے دھندلے ہو چکے ہیں اور آوازیں بھی نہ سمجھ آئے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیوٹرل کر لیں۔

شفیق: دہرایا۔

صائم: ایک مرتبہ پر اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں اور سکرین اتنے فاصلے پر لے جائیں جہاں سے کوئی منظر واضح دکھائی نہ دے اور اس میں شامل آوازوں کا وایوم بالکل بند کر دیں۔ اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں اس کی اوجہ ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیوٹرل کر لیں، اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شفیق: پہلے سے بہت بہتر محسوس کر رہی ہوں۔ ایسے محسوس ہو رہا ہے جیسے کوئی ماضی کی کہانی تھی۔

صائم: بہت خوب!

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ آپ اسی جگہ پر کھڑے ہو کر احما د کے ساتھ لیجر دے رہی ہیں، ظاہرات کے چہروں کو دیکھیں، اپنے جسم کو سیدھا، کندھے قدرے کھلے، جیسے احما د کے ساتھ کھڑی ہوتی ہیں اور لیجر دے رہی ہیں، اس طرح احما د کے ساتھ لیجر دیتے ہوئے ایک ہفتہ گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ گزر چکا ہے، پھر ایک سال گزر چکا ہے، ایک سال کے ماضی کو دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شفیق: بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں، میں ایک سال کے دوران احما د کے ساتھ کئی لیجر دے چکی ہوں۔

فاصلاتی لاتعلقی تکنیک کا خلاصہ

Distance Dissociation Technique

یہ تکنیک خود اعتمادی کی کمی، ڈپریشن، ٹینشن اور ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا فکرا ہو سکے ہوں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں، ذہن میں اس ناخوشگوار حالت کی شروعات سے لے کر آخر تک تھمیں فلم چلائی اور اس کے ہر منظر کو واضح دیکھیں اور اس میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر، واضح سنیں اور دہرایا محسوس کریں جس طرح اصل واقعہ محسوس کیا تھا، اس کے بعد ذہن کو ٹیوٹرل کر دیں۔

3- اس واقعہ کی دوبارہ فلم چلائیں لیکن اس مرتبہ فلم کو تقریباً 10 فنٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں، اس میں شامل آوازوں کا وایوم قدرے دھیمہ کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر مرتبہ پہلے، ذہن کو ٹیوٹرل کر دیں۔

4- اب اس فلم کو تقریباً 20 فنٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو بغیر واضح اور دھندلے دکھائی دیں گے اور اس میں شامل آوازیں نہ سمجھ آئے والی ہو چکی ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر مرتبہ ذہن کو ٹیوٹرل کر دیں۔

5- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی قلم شروع سے لے کر آخر تک بلکہ اینڈ وائنٹ چلائیں، اس مرتبہ آپ اس کو اسے فاصلے سے دیکھیں کہ اس قلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے، صرف سکرین نظر آئے، اس میں شامل آوازوں کا والیوم بالکل بند کر دیں۔ اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

7- مستقبل بنی کریں

نوٹ: مستقبل بنی کسی متوقع صورت حال کو ذہن میں اس طرح تصور کرنا جیسے یہ اس لمحہ میں رونما ہو رہی ہے یا ہو چکی ہے۔ اس مشق میں آپ اسی طرح ذہن میں تصویریں بناتے ہیں جس کی بنانا چاہتے ہیں، اس طرح ذہن میں کہتے اور سننے ہیں جس طرح چاہتے ہیں اور اسی طرح محسوس کرتے جس طرح آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ اسے مستقبل بنی کہتے ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی بہت ہماری تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور آخری قدم استعمال کیا گیا ہے۔

باب (29)

شرعیلے پن سے چھٹکارا

ارسل عدم احساس اور شرعیلے پن کا ٹھکانہ کسی سے ہات کرتے ہوئے جھجک اور شرم محسوس کرتا تھا۔ ارسل نے ایم اے کے بعد عدالت کا امتحان پاس کیا۔ اس نے فیصلہ کیا کسی بڑے وکیل کی زیر نگرانی وکالت کی پریکٹس شروع کروں تاکہ اعتماد پیدا ہو جائے۔ بعض اوقات یہ سوچتا کہ میں نے غلط چنے کا انتخاب کر لیا کیوں نہ میں جموں جی دوں۔ ایک دن بڑے وکیل نے ایک مقدمہ اس کے حوالے کر دیا یہ کہتے ہوئے کہ اگر کام نہ سیکھ نہ تو آپ کو عدالت میں قبول ہو کر شیخ کے سامنے پلانا ہوتا ہوگا۔ جتنا زیادہ آپ عدالت میں جا سیکھ آپ کا اتنا ہی جلدہ احساس عدالت ہوگا۔ جب ارسل عدالت میں گیا تو وہی برے احساسات آؤں آئے اور سبج طریقے سے کارکردگی نہ دکھاسکا اور پریکٹس کے عالم میں صبر سے پاس آیا، میں نے برے احساسات تبدیل کرنے والی تکنیک کر دی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں کہ سبج کے سامنے بولنے سے آپ کو کون روکتا ہے؟ خود کریں کہ ذہن میں کوئی آواز آتی ہے یا بری تصویریں بناتے ہیں جن کے ساتھ برے احساسات ششک ہوتے ہیں۔ ان احساسات کو ٹوٹ کریں۔

ارسل: میں خوف، جھجک اور عدم احساس محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ آپ کسی خوب صورت پارک میں ہیں، اس پارک میں خوشگوار اور پرسکون ماحول ہے۔ آپ ننگے پاؤں گھاس پر کھڑے ہیں، "سبج کے سامنے پلانا" اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، اس کے ساتھ اندرونی آوازوں کو بلند، واضح، قریب تر سنیں، ان

بری تصویروں کو روشن، بڑا، واضح بنا دیں اور ان کے ساتھ شلک برے احساسات کو نکل کر میں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں، ہو سکتا ہے یہ آپ کی گردن یا کندھوں یا سینے میں ہوں یا کسی اور جگہ ہوں، جہاں پر بھی ہیں ان برے احساسات کی جسم میں نشاندہی کر لیں اور بتائیں یہ کہاں پر ہیں۔

ارسل: میں اپنے کندھوں پر بوجھ محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ان تمام برے احساسات کو ایک جگہ اکٹھا کر کے سینے میں لے جائیں، سینے سے دھکیل کر پیٹ میں لے جائیں، پیٹ سے دھکیلے ہوئے دونوں ٹانگوں میں لے جائیں اور پھر دونوں پاؤں میں لے جائیں۔ اس طرح محسوس کریں آپ کے پاؤں سے نکل کر زمین میں داخل ہو رہے ہیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں، اپنے جسم سے اس طرح نکال دیں جیسے مانی تو جھ پیٹ ٹیوب میں سے بیٹ کو دبا دبا کر باہر نکالا جاتا ہے تاکہ اس کو باہر نکال دیا جائے، اس طرح اپنے جسم کو ان احساسات سے خالی کر دیں اور ایسے محسوس کریں جیسے جسم سے نکل کر زمین میں جھنسنے لگے ہیں۔ آپ کا جسم ان احساسات سے خالی ہو جائے، جتنا چاہیں وقت خرچ کریں۔

ارسل: میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے جسم سے کوئی چیز نکل رہی ہے۔

صائم: یہ احساسات آپ کے جسم سے نکل کر کہاں گئے ہیں؟

ارسل: میں محسوس کر رہا ہوں کہ پاؤں کے راسے نکل کر زمین میں جھنسنے لگے ہیں۔

صائم: ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور اس جگہ غور سے دیکھیں جہاں آپ کھڑے تھے۔ زمین سے کوئی چیز باہر آنے کی کوشش کر رہی ہے۔

ارسل: جی میں دیکھ رہا ہوں جیسے واقعی کوئی چیز زمین میں حرکت کر رہی ہے۔

صائم: اس حرکت کو غور سے دیکھیں، آہستہ آہستہ زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور پھر آپ کے برابر کھڑی ہو جاتی ہے، جب آپ غور سے دیکھتے ہیں تو یہ آپ کا ہم شکل ہے۔ وہی آگئیں جس طرح آپ کی ہیں، وہی چہرہ جس طرح آپ کا ہے، وہی ہونٹ، سر کے بال، قد اور وہ نہال جس طرح آپ کے ہیں، یہ آپ کا ہم شکل ہے۔

صائم: یہ ہم شکل آپ سے ایک فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہے اور ان برے احساسات کا بنا ہوا ہے جو آپ کے لیے پریشانی کا سبب تھے۔ اس طرح سوچیں کہ اس پر گہرے کا لے پابل لڑ آتے ہیں اور گردنیوں کے موسم کی تیز بارش برسات شروع ہو جاتی ہے۔ یہ تیز بارش آپ کے اس ہم شکل کو پانی میں بہا کر لے جاتی ہے اور آپ اکیسویں کھڑے رہ جاتے ہیں اور بھیگ جاتے ہیں۔ اس ہم شکل کو پانی میں بہتا ہوا دیکھ رہے ہیں اور بتائیں آپ کی محسوس کر رہے ہیں۔

ارسل: ایسا محسوس کر رہا ہوں جیسے میرے کندھوں سے کوئی بوجھ اتر رہا ہے۔

صائم: اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں گے اور ہر مرتبہ وہیں کو پہلے بیٹھ کر ضرور کر لیں گے۔

(تکبیر کے بعد)

ارسل: جی میں دہرا چکا ہوں۔

اب ہم اس مشق کا اگلا حصہ کرتے ہیں، بارش میں بار بار دھنسنے کی وجہ سے آپ کا ہم شکل برے احساسات سے بالکل پاک ہو چکا ہے جیسے درخت بارش میں دھل کر صاف اور برے بھر سے ہوا جاتا ہے۔

پہلا کھڑے ہیں ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور غور سے اس کو دیکھیں زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور دیکھتے دیکھتے یہ آپ کے برابر ہو چکی ہے، اس نے آپ کے ہم شکل کی صورت اختیار کر لی ہے۔ بار بار دھل کر اچھے احساسات والا ہم شکل بن چکا ہے۔ یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت روک رہی ہیں۔ غور کریں یہ ہم شکل بڑا پر اعتماد، مضبوط، طاقتور، پر جوش دکھائی دیتا ہے اور رنج کے سامنے اعتماد سے بول سکتا ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے اپنے احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

ارسل: میرا جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایسا ہی بن جاؤں۔

صائم: اس کے بالکل قریب آ جائیں اس کے کندھوں پر دونوں ہاتھ رکھ دیں اور محسوس کریں کہ اس میں سے اچھے احساسات کی طاقتو لہریں خارج ہو رہی ہیں جیسے ایک ریڈیو انٹینسٹی سے ہوتی ہیں۔ آپ کے ہاتھوں کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کی محسوس کر رہے ہیں۔

ارسل: مجھے ایسا محسوس ہو رہا جیسے کوئی جوش اور ہمت کی لہریں میرے جسم میں داخل ہو چکی ہیں۔

صائم: اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں

(کچھ دیر کے بعد)

ارسل: میں نے تین مرتبہ کر لیا ہے، بہت خوب۔

صائم: کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بھی بالکل اس ہم فعل کی طرح بن جائیں۔

ارسل: جی ہاں۔

صائم: آنکھیں بند رکھتے ہوئے دیکھیں یہ ہم فعل آپ کے سامنے کھڑا ہے ایک قدم آگے

یہ ہمیں اس ہم فعل کو اپنے نگلے لگائیں، اس کو اپنے اندر جذب کر لیں جتنا چاہیں وقت

خرچ کریں کیونکہ یہ آپ کا حصہ ہے اس طرح محسوس کریں کہ آپ میں بھی وہی

اعتماد پیدا ہو چکا ہے جو اس شاندار ہم فعل میں تھا۔ آپ بھی ان شاندار احساسات کے

مال مال ہو چکے ہیں۔ اس نئی تہذیب سے خوب لطف اندوز ہوں، جتنا چاہیں وقت صرف

کر لیں۔

ارسل: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہے ایسے لگتا جیسے اس طرح ناکھن چکا ہوں۔

صائم: آج کے بعد یہ عقیم انسان ہم فعل ہمیشہ آپ کے ساتھ رہیگا، آپ کی رہنمائی اور حوصلہ

افزائی کرتا رہیگا، آنے والے دن، رات، پختہ، مینے اور سال ان اچھے احساسات کو

استعمال کرتے ہوئے کامیابیاں حاصل کرتے جائیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

ارسل: اب مجھے یقین ہے کہ میں سچ کے سامنے اعتماد سے بات کر سکتا ہوں۔

نوٹ: بعض اوقات جلد اور بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ تکنیکیں بھی

استعمال کی جاسکتی ہیں۔

احساسات کا تبادلہ تکنیک کا خلاصہ

Kinesthetic Shift

یہ تکنیک، خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی، کامیابی میں حائل تمام رکاوٹوں کے علاوہ ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مؤثر ہے۔

مشق کا پہلا حصہ

مطلوبہ مقصد یقین کرنا؟

2- سوال کرنا کہ اس مقصد کو حاصل کرنے سے کون روکتا ہے؟ اور ان برے احساسات کی

نشاندہی کرنا۔

3- ان برے احساسات کو جسم سے باہر نکلانا۔

4- برے احساسات والے ہم فعل کو پارش کے پانی میں بہا دینا۔

دوسرا حصہ

5- خوبیوں والا ہم فعل تشکیل کرنا۔

6- خوبیوں والے ہم فعل کو اپنے اندر جذب کر کے دیسے ی محسوس کرنا۔

7- ہم فعل کو پوری زندگی کے لیے ساقی بنالینا۔

باب (30)

عزت نفس کیا ہے؟

عزت نفس کا مطلب ہے کہ تعظیم و تکریم، وقعت، قدر اور عزت ہونا جس کے لیے فرد پہلے دوسرے لوگوں سے تصدیق کرتا ہے کہ وہ قابل تحریف، قابل ستائش، قابل عزت، قابل فخر، قابل قدر ہے اور پھر اس کی روشنی میں خود کے بارے میں ایک رائے، سوچ اور احساس پیدا کرتا ہے۔ عزت نفس کے عقلی اور مثبت دونوں میں سے ایک پہلو ہو سکتا ہے۔

اعلیٰ عزت نفس کے ذریعے حوصلہ بہت، جرأت اور بہادری اور اتحاد کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ زندگی میں مشکل معاملات یا صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے انسان میں لامحدود طاقت پیدا ہو جاتی ہے جس کے ساتھ ذاتی تصور رنگین، روشن، چمکدار اور واضح بنتا ہے اور فرد مثبت الفاظ و جملے بولتا ہے۔

کمزور عزت نفس میں انسان عدم اتحاد، بے جرأت، بے وقعت، بے بس محسوس کرتا ہے اپنا ذاتی تصور بہت محدود، غیر واضح، مدہم، دور اور چھوٹا بناتا ہے اور عقلی الفاظ اور جملے بولتا ہے جس کی وجہ سے زندگی میں ناکامیوں کا تارنگ لگ جاتا ہے اور آخر کار فرد ڈپریشن کا مریض بن کر رہ جاتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ انسان اپنے ذہن میں سوچ کی خاص انداز ترتیب دیتا ہے یعنی ”خود کے بارے میں کیا کہتا ہے، کیا سنتا اور کس طرح تصویریں بناتا ہے“ اگر اس انداز کو تبدیل کر دیا جائے تو نتائج بالکل مختلف ہو جاتے ہیں۔

عزت نفس کی بحالی

50 سالہ شادی شدہ ایک شخص جس کچھنے سے اس کا نام عالیان تھا اس نے اپنی کہانی اس طرح سنائی کہ نو عمری میں میرا والد مجھے اور میری ماں کو گناہ چھوڑ کر دوسرے شہر منتقل ہو گیا تھا۔ اس عرصہ کے دوران میں تنہا، اداس اور عدم تحفظ محسوس کرتا رہا۔ پوری زندگی اپنے والدین کی شفقت، محبت اور ستائش سے محروم رہا ہوں۔ اس کے بعد سکول میں ٹیچر کے ڈرے کا خوف میرے لیے اور بھی زیادہ پریشان کن ہو گیا تھا اور ٹیچر کا خالص نام نہ آج بھی یاد ہے۔ میرے والد نے منہ بولے بھائی کو میری دیکھ بھال کے لیے مقرر کر دیا تھا جس کا رویہ انتہائی ذلت آمیز ہوتا تھا، اس نے میرے بڑے بھائی کو ساتھ شامل کر لیا اور دونوں مل کر میری تنہیک کرتے رہتے تھے۔ عام طور پر اس طرح کے نیلے استعمال کرتے بے حرمت، کھوکھلا، منجھول، کٹیوڑ، مونا، بد صورت، عدم اعتماد کا شکار بن جاتا اور نااہل۔ یونیورسٹی کچھنے تک یہ مسئلہ جاری رہا جس کے بعد مجھے احساس ہوا کہ شروع ہو گیا کہ تعلیم میں بے حرمت ہوں، میں کھوکھلا ہوں، منجھول ہوں، کٹیوڑ ہوں، مونا، بد صورت ہوں، عدم اعتماد کا شکار ہوں، تنہا اور نااہل ہوں۔ اس کے بعد میں مستقل عدم اعتماد کا شکار ہو گیا جس مخالف سے میں ہمیشہ خوفزدہ رہتا ہوں۔ ہر وقت میرے اندر درد کے چانا کا احساس رہتا ہے، ہر وقت ڈرا اور سہا ہوا محسوس کرتا ہوں۔

اس کیس میں عالیان کی عزت نفس بری طرح متاثر ہو چکی تھی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں ذہن میں وہ جیسے دہرائیں گے، کھوکھلا، کٹیوڑ، عدم اعتماد کا شکار، منجھول، بے حرمت ہوں اور اپنا تصور نامیں خود کو کس طرح دیکھتے ہیں

عالیان: مجھے اپنا تصور انتہائی وحشتناک، چھوٹا، اندھیر اور غیر واضح دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے جملوں کا دایم بائیں بند کر دیں پھر اپنا تصور بنائیں۔

عالیان: اب بھی ویسا ہی دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے جملوں کے دایم بند کر کے ہوتے اس تصور کو الٹ بنا دیں، وحشت کے بجائے شفاف، چھوٹے کی بجائے بڑا، اندھیرے کی بجائے روشن اور غیر واضح کی بجائے واضح لیکن آواز کا دایم بند کر لیں اور نوٹ کریں کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں۔

عالیان: قدرے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: عام طور پر تصور کو تبدیل کرنے سے عزت نفس بہتر ہو جاتی ہے چونکہ عالیان کی عزت نفس بری طرح مجروح ہو چکی تھی اس لیے میں نے سوانح عمری تکنیک بھی استعمال کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس تکنیک کو کرنے سے پہلے چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

عالیان: جی ہاں۔

صائم: انسان برائیاں کرتا ہے یا وہ برا ہوتا ہے جبکہ آپ خود کو برا سمجھ رہے ہیں،

دوسرا خود کو ان لوگوں کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں جو آپ میں گہرے کاٹتے ہیں۔

تیسرا ان لوگوں کو غلط نظر سے دیکھتے ہیں جن میں آپ کو بچی محبت کرتے ہیں۔

صائم: کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو آپ کو بچی محبت کرتا ہو اور دل و جان سے چاہتا ہو۔

عالیان: میری بیوی ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور تصور کریں آپ کسی پر ہنسے ہوئے ہیں اور آپ کے سامنے ایک خوبصورت شخص کا میز ہے جس پر خوبصورت قہدان ہے اور اس میں بہت قیمتی پین ہے۔

آپ پین اٹھائیں اور اپنی آہنی کھینے کے لیے ڈائری کھولیں۔ اپنی زندگی کی صرف کامیابیاں تحریر کرنا شروع کر دیں، یوں آپ بے شمار خوشگوار واقعات اور کامیابیاں لکھ دیتے ہیں، لکھتے لکھتے ایک ایسا واقعہ ذہن میں آتا ہے جس نے آپ کی زندگی پر انتہائی گہرے اثرات مرتب کئے ہیں۔ اس واقعہ کو بھی تحریر کرنا شروع کر دیں، کس طرح آپ کی بیوی نے آپ کے ہنر، جبر، اور گمنامی اور خوبیوں کی تعریف کی تھی؟ اس کو لکھتے ہوئے

آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں اور اسی دوران آپ کی بیوی خاموشی سے دروازے میں آکر کھڑی ہو جاتی ہے اور آپ کی طرف ہی دیکھ رہی ہے جب آپ نظریں اٹھاتے ہیں تو آپ بھی اس کو دیکھتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں جیسے وہ آپ کے ہنر، جہر، گمن اور خوبیوں کی تعریف کر رہی ہے، اس کی آواز کو سنتے ہیں تو کس طرح محسوس کرتے ہیں؟

عالیان: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کرسی سے اٹھ کر دروازے میں جا کر اپنی بیوی کے ساتھ کھڑے ہو جائیں اور وہاں سے خود کو کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھیں کہ آپ اپنی آپ جتنی گھور رہے ہیں۔

عالیان: جی خود کو دیکھ رہا ہوں۔

صائم: یہاں سے خود کو اپنی بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھیں جس طرح آپ کی بیوی نے آپ کے ہنر، جہر، گمن اور خوبیوں کی تعریف کرتے ہوئے کیا تھا، جب اس اعزاز میں خود کو کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھتے ہیں تو یہاں پر اپنے احساسات نوٹ کریں۔

عالیان: میں بہت ہی اچھا محسوس کر رہا ہوں میں مجھے پہلی مرتبہ احساس ہوا کہ میں بھی قابل تعریف ہوں۔

صائم: درست ہے واپس کرسی پر جا کر بیٹھ جائیں اور ابھی جو کچھ آپ نے دروازے میں کھڑے ہو کر محسوس کیا اس کے بارے میں تفصیل سے تحریر کریں۔

(کچھ دیر کے بعد)

عالیان: میں نے لکھ لیا ہے۔

صائم: لکھتے ہوئے کیا محسوس کیا ہے؟

عالیان: مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: ان احساسات کو ایک جگہ میں بیان کریں۔

عالیان: اب میں خود کو پسند کرتا ہوں۔

صائم: اس جملے کو ہر اکریک کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

عالیان: جی ہاں۔

صائم: آج سے اس جملے کو بار بار دہرائیں گے اور آنے والے دن، ہفتے، مہینے اور سال یہ احساسات ہمیشہ آپ کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

عزت نفس تکنیک کا خلاصہ

1- آنکھیں بند کر لیں اور جملے ذہن میں کسی اعزاز میں سنتے یا کہتے ہیں، پسند یا آہستہ دور یا قریب، واضح یا غیر واضح، لگا ہوا یا رک، ہلکا یا بھاری، ایک یا دو۔

2- ذہن میں خود کا تصور کس طرح بناتے ہیں دھندلا یا روشن، واضح یا غیر واضح، چھوٹا یا بڑا، دور یا قریب، رنگین یا بلیک اینڈ وائٹ۔

نوٹ: عام طور پر لوگ تصور دھندلا، غیر واضح، چھوٹا، بلیک اینڈ وائٹ اور دور بناتے ہیں اور آواز کو بلند، قریب، روشن اور بھاری سمجھتے ہیں۔ تصور آواز کے اعزاز کو میں نے الٹ کر دیا۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

سوانح عمری تکنیک کا خلاصہ

ضروری ہدایات

☆ انسان پر انہیں اس کا رویہ برا ہوتا ہے، کمزور عزت نفس والے لوگ "رویہ" خود کو سمجھتے ہیں۔

☆ یہ لوگ ہمیشہ خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور خود میں کیڑے نکالتے ہیں۔

1- خود کو پرسکون کر لیں اور تمام برے احساسات کو بے شک عارضی طور پر الگ کر دیں۔

2- کسی افسانے کا انتخاب کریں جو آپ سے جی بہت کرتا ہو۔

3- سوانح عمری تحریر کریں۔

4- اس شخص کو دیکھیں جو آپ سے محبت کرتا ہے۔

5- اس شخص کے تاثر میں خود کو دیکھیں۔

6- واپس اپنے تاثر میں آ جائیں۔

7- اس واقعہ کو بھی تحریر کریں۔

8- تہذیبی کلاٹ کریں۔

9- اچھے احساسات کو مستحکم بنک پھیلا دیں۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا مائنڈ خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ناپاک بات فٹم ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لاشعاری سلسلہ ہر لمحہ میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں مثلاً دنیا تکلیف، دکھ اور پریشانیوں کے بارے میں، جیسے کہ کیا فائدہ ہے؟ لوگوں کے رویوں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس فٹم ہو چکا ہے، جھوٹ دکھ اور فساد عام ہے، رشتوں کا تقدس پامال ہو چکا ہے۔ اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لاپرواہ ہیں۔ ہم شعوری طور پر اس کنٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ ہر لمحہ میں جاری رہتی ہے جو مسلسل ہماری زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

مِرچُو

وہ لوگ جو بری طرح ذاتی مسائل مثلاً لنگوائی، ڈپریشن، ٹینشن یا وہم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بتوئی جانتے ہیں کہ اس کنٹری کی آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ مسلسل یہ کنٹری کے عادی ہو چکے ہوئے ہیں جس طرح کسی عادی کو صحت ہوتی ہے اور پھر اس کو عادی وہ جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنٹری سننے کا نشہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سننا ہوگی مثلاً میں نے مکان حاصل کرتا ہے، میں نے کار لیتی ہے، میں نے امتحان پاس کرتا ہے، میں نے ڈاکٹر بناتا ہے، میں نے انجینئر بناتا ہے وغیرہ، اس طرح نشہ کی عادت بھی پوری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عقیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تہذیبی کے لیے احساسات کے ساتھ سوجھیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علاقوں کو چھانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ہفتم

ذہنی صحت

مرچو

☆ بس میں سڑ کرنے کا خوف
☆ ذہنی صحت
☆ دباؤ
☆ مینشن
☆ ہنگو آئی

آمین

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

باب (31)

بس میں سفر کرنے کا خوف

ایک صحت مند شخص جس کی عمر 40 سال کے لگ بھگ تھی، اس کے چہرے پر زبردست پریشانی اور گھبراہٹ کے آثار تھے اور سانس کی رفتار قدرے تیز تھی۔ میں نے کرسی پر بیٹھنے کے لیے کہا اور اس کا نام پوچھا، اس نے بتایا "شرچیل" میں نے پوچھا، کیا مسئلہ ہے؟ اسے گھبرائے ہوئے کیوں ہیں؟

شرچیل: میری زندگی سخت اجڑن ہو چکی ہے میں بس، ویگن میں سفر نہیں کر سکتا بلکہ اس میں بیٹھ ہی نہیں سکتا، مجھے شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، میرا دم ٹھٹھکے لگتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ یہ خوف مجھے بچپن سے ہی ہے۔

صائم: آپ نے کوئی علاج کروایا ہے۔

شرچیل: بے شمار ادویات کھا چکا ہوں لیکن کوئی خاطر خواہ کام نہ لیا۔ اب تو وہاں اس کا کھا کر تک آپ کا ہوں مگر وہاں کے بغیر علاج کر سکتے ہیں تو ٹھیک اور میں نے وہاں سے علاج نہیں کرایا۔

صائم: اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بند جگہ کا خوف ہے۔

شرچیل: جی ہاں کچھ ایسا ہی مسئلہ ہے، خدا را میرے لیے کچھ کریں میں بہت پریشان ہوں۔

صائم: بس اتنی سی بات ہے، آپ ایمان رکھیں، اللہ تعالیٰ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

آپ کو یاد ہے کہ آپ اپنی مرتبہ کب خورخود ہوئے تھے۔ اگر یہ نہیں ہے تو یہ آپ آخری

مرتبہ ہے۔

شرعیل: آج سے کئی سال پہلے کی بات ہے کہ میں بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہا تھا، بس مسافروں سے کچھ کچھ بھری ہوئی تھی اور اس میں کل دھڑلے کی جگہ نہ تھی، رش کی وجہ سے میرا دم گھٹنے لگا۔ گھبراہٹ میں اتنی لذت، تکلیف اور پریشانی میں گزر رہا تھا جبکہ ابھی ایک گھنٹہ کا سفر باقی تھا جو کئی سالوں تک محبہ ہو گیا۔ اس واقعہ کو میں آج تک نہیں بھول سکا، اس کے بعد میرے لیے بس اور دھڑلے میں سفر کرنا مشکل ہو گیا۔

صائم: انھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس وقت بس میں سفر کر رہے ہیں۔

شرعیل: (تھوڑی دیر کے بعد انھیں کھولتے ہوئے) میں یہ تصور نہیں کر سکتا کیونکہ تصور کرنے سے میرا دم گھٹنے لگتا ہے۔

نوٹ: فوجی کی یہ پہچان ہوتی ہے کہ فرد اس صورت حال کا تصور ہی نہیں کر سکتا۔

صائم: آپ کو یہ یاد ہے کہ اس واقعہ سے پہلے آپ سفر کر سکتے تھے۔

شرعیل: جی ہاں کی طرح سفر کیا تھا۔

صائم: بس میں سوار ہونے سے پہلے آپ کی حالت کوا کرتی تھی۔

شرعیل: عام طور پر نارمل ہوتی تھی۔

صائم: کسی بھی خوشگوار صورت حال کا انتخاب کر لیں اور اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، اسی طرح دیکھ

رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی محسوس کر رہے جو محسوس کیا تھا اور

بتائیں کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

شرعیل: اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: اس صورت حال کی بہتر نگہ کر لی۔

صائم: انھیں بند کر لیں اور بس والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ

اس واقعہ کی ٹیلی وژن پر فلم دیکھ رہے ہیں، ٹیلی وژن آپ سے دس فٹ کے فاصلے پر رکھا

ہوا ہے۔ اس منظر میں خود کو خوف زدہ ہوتا ہوا دیکھ رہے ہیں۔

شرعیل: جی ابھی بھی تصور کرنے میں وقت ہو رہی ہے، مجھے خوف محسوس ہوتا ہے۔

صائم: اب آپ اس طرح تصور کریں کہ ٹیلی وژن اور اپنے درمیان چھت سے زمین تک ایک موٹے شیشے کی دیوار کھڑی کریں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شرعیل: شیشے کی دیوار کھڑی کرنے سے خوف کم ہو گیا ہے۔

صائم: بہت خوب، اس طرح تصور کریں کہ شیشے کے پار کری پر ایک اور شرعیل بیٹھا ہوا ہے جو

ٹیلی وژن پر خوفزدہ ہونے والا منظر کو دیکھ رہا ہے جب کہ آپ شیشے کی اس جانب ہیں،

درمیان والے شرعیل کو اور سکرین پر خوفزدہ ہونے والے شرعیل دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

آپ شیشے کے اس طرف بالکل محفوظ ہیں، اب اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شرعیل: ٹیلی وژن والا شرعیل بہت زیادہ خوف کی حالت میں ہے، جبکہ شیشے کے پار کری پر بیٹھا ہوا

شرعیل کم خوف زدہ ہے اور ان دونوں کی نسبت میں بالکل پُر سکون ہوں۔

صائم: اس پوری فلم کو شروع سے آخر تک تین مرتبہ بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور جب آپ

لذت اور دم گھٹنے والے منظر پر پہنچیں تو اس فلم کو یہاں چڑھ کر دہلیں اور انھیں کھول

لیں۔

شرعیل: جی میں نے روک دیا ہے۔

تھکیک کا اگلا حصہ کرنے کے لیے کچھ ضروری ہدایات ابھی طرح سمجھ لیں:

☆ جہاں آپ نے خوفزدہ ہونے والے منظر کو دیکھا تھا وہاں سے اس منظر کو آٹ چلاتا

ہے۔

☆ آٹ کا مطلب آگے جانے کی بجائے اٹلے قدم پیچھے چنانچہ ہر کام آٹ کرتا ہے۔

☆ آٹ چلاتے ہوئے اس منظر میں خود کو محسوس کرتا ہے۔

☆ اس فلم کو تین دیکھنا ہے۔

☆ خوفناک حالت سے پُر سکون حالت میں واپس آتا ہے۔

☆ آٹ فلم چلاتے ہوئے اس کی رفتار کو ہر مرتبہ تیز کرتا ہے۔

مرچو

والدین پر رحم فرما آمین

فوبیا تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک ہر قسم کا فوبیا ختم کرنے کے لیے موثر ہے مثلاً اندھیرے کا خوف، تنگ، بند اور بندھنوں کا خوف، گہرائی کا خوف، پانی کا خوف، اشیاء کا خوف، جانوروں کا خوف یعنی لال بیگ بکرا وغیرہ بس یا ہوائی جہاز کے سفر کا خوف، حادثے کا خوف، ہجوم کا خوف، بیمار ہو جانے کا خوف، ان فوبیا کی تعداد 500 سے کہیں زیادہ ہے۔

فوبیا تکنیک استعمال کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ ناخوشگوار واقعہ کی فلم بناتے ہیں تو اس سے لائق رہیں۔

☆ اٹل فلم چلاتے ہوئے اس سے تعلق قائم کر لیں۔

☆ فلم کو اٹل چلاتے ہوئے اس کی رفتار بہت تیز رکھیں۔

☆ فلم کو اٹل چلاتے ہوئے اس کو تھکین دیکھنا ہے۔

☆ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

1- اس واقعہ کا انتخاب کریں جس میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوئے تھے۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور یہ خوفناک واقعہ رونما ہونے سے پہلے کئی خوشگوار صورت حال کی دیکھ لیں۔

3- اب اس طرح تصور کریں کہ آپ دس فٹ کے فاصلے پر دوڑ بیٹھے ہوئے شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں اس طرح آپ کے برے احساسات بدل جائیں گے۔ (منسل لائق)

نوٹ: اگر برے احساسات میں شدت ہو تو درمیان میں ایک شے کی دہراہٹ کر دیں۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں۔ سارے منظر کو ذہن میں لائیں جس میں آپ انتہائی اذیت اور محنت کی حالت میں تھے۔ اس مرتبہ درمیان میں شے کی دہراہٹ کر دیں اور خود اس منظر میں داخل ہو جائیں اور اٹل قدم واپس آ جائیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد آنکھیں کھول لیں اور بتائیں کیا محسوس کر رہے ہیں؟

شرعیل: مجھے اس منظر میں داخل ہوتے ہوئے وقت چیش آئی ہے لیکن کرنے میں کامیاب ہو گیا ہوں۔

صائم: اب میں یہ چیک کرنا چاہتا ہوں کہ آپ نے منٹو میں کیا کیا ہے؟ آنکھیں بند کر لیں اور خوفزدہ ہونے والے منظر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شرعیل: اب میں نہ سکون ہوں اور تصور کرتے ہوئے مجھے کوئی خوف نہیں آتا جب کہ پہلے میں تصور ہی نہیں کر سکتا تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ اس وقت آپ بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہے ہیں وغیرہ کریں آپ کے ارد گرد لوگ کس طرح سکون سے بیٹھے ہوئے ہیں، آس پاس میں باتیں کر رہے ہیں۔ آپ کو کسی سے باہر دیکھنا ہو سکتا ہو۔ اس سفر میں اظہارِ اندازہ ہو رہے ہیں، اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں۔

شرعیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ایک مرتبہ پھر آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ آپ کئی مرتبہ اپنے گاؤں کا سفر کر چکے ہیں، بلکہ دیگر کئی مقام کی سفر کر چکے ہیں، یہ اس بات کی دلیل ہے کہ آپ ٹھیک ہو چکے ہیں اور ٹھیک ہونے کی سال گزار چکے ہیں اور آپ نہ سکون ہیں اور آنکھیں کھولیں۔

ا: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

4- اب میں فٹ دوڑ کر پڑے ہو کر اس خوفزدہ ہونے والے منظر کو اس طرح دیکھیں کہ درمیان میں دس فٹ کے فاصلے پر بیٹھ جائیں۔ اپنے ہم شکل کو بھی دیکھ رہے ہیں۔

6- میں فٹ کے فاصلے پر خود کو خوفناک منظر سے گزرتے ہوئے دیکھ رہے ہیں اور دس فٹ کے فاصلے پر آپ کا ہم شکل بھی یہ خوفناک منظر دیکھ رہا ہے، جب انتہائی خوفناک منظر آتا ہے تو اس فلم کو روک دیں۔

نوٹ: خود کو پرسکون رکھنے کے لیے یہ یاد دہانی کرنا کہ آپ صرف منظر کو دیکھ رہے ہیں۔ منظر میں موجود نہیں ہیں۔

7- اب جہاں پر فلم روکی تھی اس سائٹ منظر میں خود داخل ہو جائیں اور یہاں سے فلم کو الٹ چلائیں۔

8- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

9- چیک: دوبارہ اس منظر کو دہان میں لاکر خوف زدہ ہونے والی کیفیت کو چیک کریں۔

10- اسے سائیکل کل میرے والدین پر

باب (32)

ڈپریشن

دانش درمیانے درجے کے گھرانے میں پیدا ہوا۔ گھریلو حالات شروع ہی سے اچھے نہ تھے۔

ایک بھائی اور تین بہنیں تھیں، یہ سب سے بڑا تھا۔ بچپن میں والد فوت ہو گئے جن کی وفات کے بعد گھریلو حالات مزید گر گئے۔ اس کی والدہ محنت مشقت کر کے اولاد کی پرورش کرتی رہی خاص طور پر دانش کو اعلیٰ تعلیم دلانی جب کہ خاندان کے دوسرے لوگ خصوصاً اس کے بڑے بہن بہن کی تعلیم یافتہ تھے۔ تعلیم سے فارغ ہونے ہی سے اچھی ملازمت مل گئی اور گھر میں خوشحالی کی آمد ہوئی۔

ایک دن دانش کی اپنی والدہ سے تلخ کلامی ہو گئی، اس نے شدید فتنے کی حالت میں جانے والدہ کو کیا کچھ کہہ دیا اور ساتھ ہی گھر سے باہر نکل گیا۔ دوسرے دن عصر غنڈا ہوا، چھوٹی بہنوں نے اس نے بی حرکت پر اسے شرمندہ کیا کہ والدہ نے ساری عمر محنت مشقت کر کے آپ کو اس مقام پر پہنچایا اور آپ نے والدہ کو ناراض کر کے بہت بُرا کیا ہے۔ دانش کو جلد ہی اپنی فتنے کا احساس ہو گیا۔ اس واقعہ کو گزرتے ہوئے 10 سال ہو چکے تھے، اب دانش کی شادی بھی ہو چکی تھی لیکن آج بھی اس کو بچپن سے کا احساس ہے جس کی وجہ سے اس کی ذاتی ملازمتیں مایہ پڑ گئیں اور وہ اندرونی غلغلہ کا شکار ہو کر ڈپریشن کا مریض بن گیا۔ اس احساس کو نکلانے کی ہر کوشش بے کار ثابت ہوئی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، ماضی کے اس ناخوشگوار واقعہ کو دہان میں رہی پہلے کریں گے، اسی طرح دیکھیں جو دیکھا تھا۔ اسی طرح سنیں جو سنا تھا اسی طرح محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔ ایسے جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

دانش: یہ یاد کرتے ہوئے مجھے بہت پر محسوس ہوا رہا ہے۔

صائم: بالکل ٹھیک ہے، اس کے برعکس آپ کیا خوبیاں چاہتے ہیں وہ بتائیں۔

دانش: بے خوف، باہمت، جرأت مند، پر اعتماد، چائل کرنے والا، محنتی، اصول پسند اور بے لوث

محبت کرنے والا۔

صائم: اس کے علاوہ کچھ اور بھی چاہتے ہیں تو وہ بھی سوچ لیں۔

دانش: یہ ہی کافی ہیں۔

صائم: تصور میں ایک خوبصورت ہم شکل لکھنیل کریں جو بالکل آپ ہی کی طرح کا ہے، اس میں وہ

تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ خود میں چاہتے ہیں، بے خوف، باہمت، جرأت مند، پر اعتماد،

چائل کرنے والا، محنتی، اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا۔ یہ آپ کا ہم شکل ہے جو

ان تمام خوبیوں سے مالا مال ہے۔ پر اعتماد ہے، جرأت مند ہے، باہمت ہے، محنتی ہے،

اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا ہے، اپنی بہترین کارکردگی پر بہت خوش ہے۔ بلند

آواز میں کہہ رہا ہے میں اپنے مسائل حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں، میں پر اعتماد ہوں۔

اپنے ہم شکل کو دیکھ کر آپ سمجھتے ہیں کہ اس میں بھی ایسی باتیں ہیں جو آپ کو یاد آ رہی ہیں۔

سکون ہو جائے۔ جب خود کے بارے میں اس طرح سوچتے ہیں تو کیا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: اس طرح سوچتے ہوئے مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: اس سارے منظر کو چمکتا ہوا ستارہ بنا دیں۔

دانش: بنا دیا ہے، بہت اچھا۔

صائم: اس ستارے کو اتنا بڑا کر دیں کہ ہم شکل کی تمام خوبیاں آپ کو دکھائی دیں اور اس کی آواز

سنیں جو کہتا ہے ”میں پر اعتماد ہوں“ اس طرح دیکھتے ہوئے آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: بہت اچھا لگتا ہے اور میری چاہتا ہے کہ میں فوراً ہی ایسا بن جاؤں۔

صائم: اس ستارے کو پانی مرتب چھوندا اور بڑا کریں جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کو بہت اچھا محسوس

ہوتا ہے جب چھوندا کرتے ہیں تو احساسات فہم ہو جاتے ہیں اور آخر میں اس چمکتے ستارہ کو

چھوندا کر کے ایک طرف رکھ دیں۔

دانش: رکھ دیا ہے۔

صائم: ناخوشگوار واقعہ کا ذہن میں تصور بنائیں جب والدہ سے تلخ کلامی ہوئی تھی، اس تصویر کو

ساکت کر دیں۔

دانش: جی کر دی ہے۔

صائم: آپ نے اچھے ہم شکل کا چندرا ستارہ بنا کر رکھا ہوا، اس ستارے کو اس منظر کے درمیان

میں رکھ کر بڑا کر دیں اور اسی طرح اچھا محسوس کریں جیسے بڑا کرنے سے محسوس کیا تھا،

خوب لطف اندوز ہوں۔

دانش: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں ہر مرتبہ ستارے کو بڑا کرنے کے عمل کو تیز کرتے جائیں

آنکھیں کھولیں۔

دانش: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

دانش: اس واقعہ کو بچے کو دل ہی نہیں چاہتا ہے۔

صائم: بہت خوب۔

نوٹ: آپ نے دیکھا ذہن میں تصویروں کو تبدیل کر کے دانش نے کس طرح برے احساسات

کو تبدیل کر دیا ہے۔

چمکتا ستارہ تکنیک کا خلاصہ

Shinning Star technique

یہ تکنیک ٹائپنڈیو عمل، ڈیپریشن، مایوسی، احساس کمتری، افسردگی، پریشانی، برے واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے درست مؤثر ہے۔

1- ماضی کے ان حالات کو یاد کریں جب آپ بے بسی، بے یقینی اور عدم اعتماد کا شکار ہوئے تھے اور بری طرح ناکام ہو گئے تھے۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کو ری پلے کریں، ایسے محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں، اپنے کانوں سے سن رہے ہیں اور اسی طرح بکھڑکی، بے بسی، اور عدم اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ اس برے احساسات والے تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

3- وہ تمام خوبیاں جو آپ خود میں پیدا کرنا چاہتے ان کی فہرست بنالیں مثلاً اعتماد، جرأت، جوش اور بہت وغیرہ۔ آنکھیں بند کر میں اور تصور میں ان خوبیوں والا اپنا ہم شکل تشکیل کریں، یہ ہم شکل ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو آپ کو درپیش ہیں۔

4- ہم شکل کے تصور کو چمکتے ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ خوبصورت ہم شکل واضح دکھائی دے، جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ اس بات کی یقین رہانی کر لیں کہ جب

ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں چمکتا ستارہ بنا کر ایک طرف رکھ دیں۔

5- ماضی کے برے واقعہ کو تصور کریں جو آپ نے شروع میں سوچا تھا اس تصور کے درمیان میں اس ستارے کو رکھ دیں اور یکدم اس کو بڑا کر دیں۔ اس کے بعد آپ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ رہے ہیں اور اسی طرح محسوس کریں جس طرح آپ کا ہم شکل محسوس کر رہا تھا۔

6- ذہن کو تیز کر لیں

7- پھر برے تصور کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان ستارے کو رکھ کر بہت بڑا کر دیں۔

8- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

نوٹ: ستارے کو بڑا کرنے کا عمل ہم مرتبہ پہلے کی نسبت تیز کر لیتے ہیں اس طرح ذہن میں تصویریں کو تبدیل کر کے برے احساسات کو ختم کر سکتے ہیں۔

باب (33)

دباؤ

Stress

نیل ایک سیکورٹی کمپنی میں ملازمت کرتا تھا، اس کی حساس طبیعت تھی، ذرا ذرا سی بات پر غور پریشان ہو جاتا اس کی عادت تھی، اس کے دفتر کا ماحول بھی شدید ٹھنڈا تھا۔ دفتر کی دیگر ذمہ داریوں کے ساتھ کیش کالین دین بھی کرتا تھا۔ اس کا پاس اکثر اس کی سرزنش کرتا رہتا تھا، ایک دن اس نے بہت ہی برا سلوک کیا اس وجہ سے نیل پریشان ہو گیا اور اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی۔ ہر وقت اپنے پاس کی بدسلوکی کے بارے میں سوچتا رہتا تھا اور اس واقعہ کو ذہن سے نہیں نکال سکا۔ اس مسئلہ کی وجہ سے وہ شدید دباؤ میں رہنے لگا، دباؤ کے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے میں نے میوزک ٹیکنیک استعمال کی تھی۔

صائم: اس برے واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں قلم چلائیں اور اس قلم کو تکیں، واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نیل: یہ دیکھتے ہوئے بہت برا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس قلم کو تین مرتبہ چلائیں اس کے مناظر کو واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نیل: اب میں شدید دباؤ محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے مائیکو کو بغیر مل کر لیں اور کسی پندیدہ میوزک، گانا یا قوالی کا انتخاب کریں جس کو سننے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کیا کرتے ہوں۔

نہیل: جی کر لیا ہے۔

صائم: اس میوزک کو ذہن میں بلند، واضح، قریب تر سنیں، اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نہیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس برے واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ چلائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پندیدہ میوزک کو بھی سنیں، اس بات کی یقین دہانی کر دیں کہ دونوں کام بیک وقت اکٹھے ہو رہے ہیں، یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نہیل: پہلے سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک دس مرتبہ چلائیں ہر مرتبہ اس میوزک کو پہلے کی نسبت بلند سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نہیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے ذہن کو بغیر مل کر لیں۔

نہیل: کر لیا ہے۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو چیک کریں۔

نہیل: اب اس واقعہ کے برے احساسات پیدا نہیں ہوتے بلکہ بیک پر میوزک بہت اچھا لگتا ہے۔

صائم: بہت خوب، زندگی کے تمام برے واقعات پر یہ ٹیکنیک استعمال کر کے اپنی دباؤ والے احساسات کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔

میوزک ٹیکنیک کا خلاصہ

یہ ٹیکنیک مایوسی، دہم، افسردگی، خود کشی، خود کشی کا فقدان، صدمہ، اینگروائیٹی، جینشن، اداسی، احساس کمتری اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- اس برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہوئے ہوں۔

2- ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں، ہر منظر کو واضح، روشن، نمایاں قریب تر دیکھیں، اس میں شامل آوازوں کو سنیں اور احساسات نوٹ کریں۔

3- کسی پندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب کریں یہ کوئی گانا، قوالی یا ساز ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

4- کچھ عرصے تک اس میوزک کا نوٹ لیں، اس کی آواز بلند، قریب تر اور واضح کر دیں، سننے ہوئے ویسا ہی محسوس کریں جس طرح اصل میوزک کو سننے ہوئے محسوس کیا تھا، پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

5- اپنے مائیکو کو بغیر مل کر لیں۔

6- شروع سے لے کر آخر تک برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پندیدہ میوزک کو بھی واضح طور پر سنیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔

7- اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں، ہر مرتبہ دہرانے سے پہلے مائیکو کو بغیر مل کر لیں۔

8- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہ جلی نوٹ کریں۔

باب (34)

مینش

ایک شخص جس کی عمر 45 سال، شادی شدہ، 4 بچے تھے اور ایشیہری کا کام کرتا تھا۔ اس نے اپنا نام حدیہ بتایا تھا جو شدیہ مینش کا لٹکا رہا تھا۔ اس کی مینش کی وجہ ایک بھڑکھار واقعہ تھا۔ اس نے اپنے گھر بنانے کے لیے بیس لاکھ روپے میں ایک پلاٹ خرید رکھا تھا۔ ایک دن کسی شخص کا فون آیا کہ آپ کے پلاٹ پر کسی نے قبضہ کر لیا ہے اور چند دوکانیں تعمیر کر کے ان کو اپنے تالے لگا دیئے ہیں۔ حدیہ نے موقع پر جا کر دیکھا تو واقعی کسی نے اس کے پلاٹ پر ناچاؤ قبضہ کر لیا تھا اور اس کے خلاف پڑھ بھکی درجن کھڑا دیا۔ پولیس حدیہ کو گرفتار کرنے کے لیے حلف سیکڑوں پر چھاپے مار رہی تھی، حدیہ نے قبل از گرفتاری ضمانت منظور کرالی۔ اسی دوران حدیہ کی ایک پر اپنی ڈیڑھ سے ملاقات ہو گئی جو مجھ سے والے سوہے خریدتا تھا۔ حدیہ نے یہ پلاٹ صرف چھ لاکھ روپے میں اس کو بیچ دیا۔ اس پر اپنی ڈیڑھ نے چھ کی بجائے بیس لاکھ روپے کی رجسٹری پر دستخط کروائے جس کے بعد حدیہ کی مینش مزید بڑھ گئی۔

زندگی کا یہ واقعہ آج بھی اس کو پریشان کر رہا ہے جس کی وجہ سے ہر وقت خوف، گھبراہٹ، بے چینی، بے سکوئی میں رہتا، اکثر سردرد رہتا، کسی اجنبی شخص سے ملنے ہوئے خوف محسوس کرتا، کسی ہتھکنٹ میں بیٹھ کر بات بھی نہیں کر سکتا۔ کئی لوگوں نے اس سے اوصاح لیا ہوا ہے۔ عدم اعتماد کی وجہ سے ان سے رقم کا مطالبہ نہیں سکتا، اس طرح لوگ اس کے لاکھوں روپے ہضم کر گئے۔ کئی مرتبہ حدیہ نے یہ واقعہ بھلانے کو شش کی ہے لیکن بری طرح ناکام ہو گیا۔ میں نے ہینکریج ٹھیک استعمال کر کے اس تلخ واقعہ کے برے احساسات کو نازل کر دیا۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

صائم: کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

حدید: جب میں نے کاروبار شروع کیا یہ دن میرے لیے انتہائی خوشی کا تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے، وہی ماحول، وہی لوگ، وہی آوازیں، وہی احساسات ہیں۔

نوٹ: اس طرح تصور کرتے ہوئے حدید کے کندھے تھوڑے سے اندر کی طرف ہوتے۔ چہرے پر ہلکی مسکراہٹ ایسے جیسے کسی کا جواب دے رہا ہے۔ سانس کی رفتار قدرے تیز ہو گئی جس سے میں نے جانچ لیا کہ یہ اس وقت اس واقعہ میں مکمل طور پر مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے دائیں کندھے پر ہاتھ رکھ کر لی۔

حدید: میں کوئی خوب تو نہیں دیکھ رہا۔

صائم: اپنے نیلیٹون نمبر کوالٹ ڈہرا لیں۔ اب اس سطح واقعہ کو ذہن میں لائیں جو آپ کو پریشان کرتا ہے۔ اس طرح سوچیں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی جگہ، وہی لوگ اور وہی آوازیں۔ اب اس میں جوتھیں ہیں، وہی دیکھ کر ہے جو دیکھا تھا، وہی سانس کر رہے ہیں جو سانس لیتا تھا جیسے جیسے یہ واقعہ اسی اس وقت ہو رہا ہے۔

نوٹ: حدید کا چہرہ سرخ ہو گیا۔ ہونٹوں میں جھنجھ پیدا ہو گئی اور کندھوں میں تناؤ آ گیا۔ اس کی فزیاالوجی دیکھتے ہوئے میں نے اندازہ کر لیا کہ اب اس واقعہ میں مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے بائیں کندھے پر ہاتھ رکھ کر لی۔

صائم: آپ کھڑے ہو جائیں اور اس کمرے کا چکر لگا کر بیٹھ جائیں۔

نوٹ: یہ عمل مائنڈ کو نیٹرل کے لیے کیا گیا ہے۔

آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ میں نے دائیں کندھے پر خوشگوار واقعہ کا ہاتھ دیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزیاالوجی میں تبدیلی آ گئی، میں نے پھر جیسا وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے۔

حدید: میرے ذہن میں خوشگوار واقعہ ہے۔

صائم: میں نے دائیں کندھے کے ہاتھ کو چھوڑ دیا اور بائیں کندھے پر ہاتھ استعمال کیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزیاالوجی میں تبدیلی آ گئی اور میں نے پھر جیسا وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے؟

حدید: ناخوشگوار واقعہ۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی کر ضروری ہے کہ ہاتھ رکھ کر درست ہو چکی ہے۔

صائم: آپ آنکھیں بند کر لیں۔

نوٹ: میں نے بائیں کندھے پر خوشگوار ہاتھ دیا اور ساتھ ہی دائیں کندھے پر ناخوشگوار ہاتھ دیا۔ کے چہرے کے تاثرات تبدیل ہو گئے، اس نے جسم کو حرکت دی اور کچھ دیر بعد اس کا جسم پڑ سکون ہو گیا۔

نوٹ: میں نے پہلے بائیں ہاتھ کو چھوڑا اور پھر دائیں ہاتھ کو اور اسے آنکھیں کھولنے کے لیے کہا۔

حدید: میں اپنی کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔

صائم: اس کمرے کے ہر جگہ چکر لگائیں اور بیٹھ جائیں، اس ناخوشگوار واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اس پر خوب سوچیں۔

حدید: کافی عرصہ سوچنے کے بعد یہ واقعہ واضح بھلائی نہیں دیتا ہے اور نہ ہی میرے اندر بُرے احساسات پیدا ہو رہے ہیں۔

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ اس نئی سوچ کے ساتھ ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ، ایک سال اور پھر کئی سال گزر چکے ہیں۔ اس دوران میں بھی یہ ناخوشگوار واقعہ ذہن میں نہیں آیا ہے، وہاں اس زمانہ حال میں آ کر آنکھیں کھولیں۔

نوٹ: حدید کے اس مسئلہ کے حل کے لیے حائف ہاتھ رکھ کر ہاتھ استعمال کی گئی ہے۔

مخالف اینکر یک تکنیک کا خلاصہ

Collapsing Anchor

یہ تکنیک خود اعتمادی کی کمی، ہامی، دباؤ، صدمہ، مالی نقصان کا دکھ، احساس کمتری، ڈپریشن اور ناخوشگوار واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

☆ اس تکنیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک امراہی کی ضرورت ہے۔

مرچو

واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اینکر تنگ کر لیں۔ یہ ناخوشگوار کیفیت ہے۔

5۔ یکے بعد دیگرے دونوں اینکر کو چپک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ اینکر تنگ درست ہو چکی ہے۔

6۔ اب دونوں اینکروں کو ایک ہی وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے اچھے اور برے احساسات آپس میں کس ہونے سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

نوٹ: پہلے ناخوشگوار اینکر کو اور پھر خوشگوار کو ہٹائیں۔

مستقبل بنیں۔

1۔ اے بے رحم میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اپنے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے صدمہ، ہلاکت، یا کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔

2۔ کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3۔ آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی حصہ پر اس کی اینکر تنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت ہے۔

4۔ آنکھیں بند کر کے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ یہ بُرا

ہنگو آئی

ڈاکٹر فریڈیچن ہی سے شدید ہنگو آئی کا شکار تھا۔ اسی ہنگو آئی میں ہی اس نے گریجویٹ تعلیم کی تھی۔ اس دوران بھی وہ اپنی ڈیپریسٹ استعمال کرتا رہا۔ خاص طور پر جب ہاؤس شروع ہوئی تو مختلف مریضوں کو دیکھ کر اس کی ہنگو آئی میں اضافہ ہو جاتا تھا۔ اسی کشش میں اس نے ہاؤس چاہ کر مکمل کر لی لیکن مزید ہسپتال میں نوکری کر، مشکل ہو گیا تھا۔ لہذا اس نے ملازمت چھوڑ دی اور گھر میں فارغ ہو گیا۔ وہ اپنے کسی کام سے متعلق گھبرانے سے متعلق رکھتا تھا۔ روزمرہ کے اخراجات اس کے لیے کوئی مسئلہ نہ تھا۔ اب اس کا یقین لگا ہوا تھا کہ "میں بچپن سے ہی سے ہنگو آئی کا شکار ہوں اور میں" کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔

فریڈ جب اس جملہ کو دہراتا "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا" اپنے مائنڈ میں سوچ کا خاص انداز بناتا تھا جس کے بعد سے برے احساسات پیدا ہو جاتے تھے جن کو تبدیل کرنے کے لیے حیاتی انداز تکنیک استعمال کی ہے۔

1۔ رکاوٹی یقین کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: اپنے مرض کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں؟
فریڈ: میں بچپن ہی سے ہنگو آئی کا شکار ہوں، ہر قسم کا علاج کرا چکا ہوں، اب میرا ٹھیک ہونا مشکل ہے۔

صائم: جب آپ اس یقین کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کے مائنڈ میں سب سے پہلے کیا ہوتا ہے؟

فریڈ: مسلسل ایک آواز سنائی دیتی ہے کہ "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔"

صائم: یہ تبصرے کی آواز بلند ہے یا آہستہ، لگا تار ہے یا رک کر آتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح سنائی دیتی ہے۔

فریڈ: یہ آواز بلند، لگا تار اور قریب سے سن رہا ہوں اور یہ میری اپنی ہی آواز ہے۔

صائم: اس تبصرے کے ساتھ مائنڈ میں تصویریں کس انداز میں بناتے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور

فریڈ: خود کو ریاضانہ حالت میں دیکھتا ہوں اور اس کا تصور روشن، شفاف، بڑا اور قریب بنا رہا ہوں

نوٹ: رکاوٹی یقین کے بارے میں اندرونی آواز کا انداز: بلند، لگا تار اور قریب مثلاً ہے اور تصویر: روشن، شفاف، بڑی قریب بناتا ہے۔

رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے ایسی کئی تکنیکیں ہیں جن سے آپ اپنے مائنڈ میں سوچ کا انداز بھی چاہتے۔

2۔ کسی ٹک کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: کسی ایسے کام کا انتخاب کریں جس کو کرنے کے لیے آپ کو خود پر شبہ ہو کہ آپ نہیں کر سکتے۔

فریڈ: "پوسٹ گریجویٹن شاید میں کر سکیں یا نہ"

صائم: اس یقین "پوسٹ گریجویٹن شاید میں کر سکیں یا نہ" کے بارے میں سوچتے ہیں تو اپنے مائنڈ میں سب سے پہلے کیا کرتے ہیں؟

فریڈ: ذہن میں اپنے یقین کی حالت کا تصور بناتا ہوں۔

صائم: مائنڈ میں یہ تصویر کس انداز میں بنا رہے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور۔

فرید: اس کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھ کر رہا ہوں۔

صائم: ذہن میں اس تصور کو رکھتے ہوئے کس انداز میں آواز سنائی دیتی ہیں، بلند ہے یا آہستہ، لگاتار ہے یا رک رک کر آتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح سنائی دیتی ہے۔

فرید: آواز: آہستہ، رک رک کر اور دور سے سن رہا ہوں۔

3۔ رکاوٹی یقین کا جبکہ باقی یقین منقطع کریں۔

صائم: اپنے مطلوبہ یقین کو ایک جملے میں بولیں

فرید: "میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔"

4۔ مطلوبہ یقین کا حوالہ پاتی چپک

صائم: مطلوبہ یقین کے متوقع نتائج کیا ہوں گے؟ یہ آپ کی جملی پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ پیش

پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ اس کے نفاذ سے کیا ہیں؟ آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا؟ تمام سوالوں کے جواب اپنی اپنی خوب ہو سکتے ہیں۔

فرید: میرا مستقبل بہتر ہو جائے گا، اس سے میرے تمام مسائل ہوں جائیں گے، میرے بچوں کی زندگی پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے، اچھی جگہ ملازمت مل جائے گی اور سکون سے زندگی گزار سکوں گا۔

5۔ یقین کی تجدید کا عمل

صائم: آپ کے سامنے زمین پر تین نشان ہیں، نشان 1۔ رکاوٹی یقین، 2۔ شک، 3۔ باقی یقین ان تین مقامات پر چلتے ہوئے یہ چٹیک کریں گے۔

نشان 1 پر کھڑے ہو جائیں "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا" مانڈ میں تبصرے کی آواز کو بلند، لگاتار اور قریب سنیں، اپنی میرضات تصویر کو روشن، شفاف، بڑا اور قریب دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

فرید: گھبراہٹ اور بے چینی ہو رہی ہے۔

صائم: ٹھیک! ان احساسات کو عارضی طور پر اس مقام پر چھوڑ دیں اور نشان نمبر 2۔ پر آجائیں "شاہد میں گرہنچویشن عمل کر سکتا یا نہ"۔ اس مقام پر مانڈ میں شک والی حالت کو رکھتے ہوئے تبصرے کی آواز کو آہستہ، رک رک کر اور دور سے سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں اور اس انداز کو مانڈ میں رکھتے ہوئے واپس نشان 1 پر آجائیں۔ یہی انداز "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا" کے لیے استعمال کریں یعنی تبصرے کی آواز کو آہستہ، رک رک کر اور دور سے سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں۔ اس طرح کرتے ہوئے آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

فرید: عجیب سا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ایک قدم اٹھائیں اور نشان نمبر 2 پر آجائیں تبصرے کی آواز کو آہستہ، رک رک کر اور دور سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں، نشان 1 اور 2 کے درمیان یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیں گے جلد دونوں مقام پر شک والے انداز میں ہی دیکھیں اور آخر میں نشان 2 پر محسوس ہو جائیں گے۔

فرید: میں دونوں جگہ پر شک والی حالت کے انداز میں سوچ رہا ہوں۔

صائم: اب نشان نمبر 2 پر کھڑے ہیں، یہ جملہ دہرائیں "میں صحت مند ہو سکتا ہوں" اور اس کو شک والے انداز میں آواز سنیں: آہستہ، رک رک کر اور دور سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں اور کیا محسوس کر رہے ہیں؟

فرید: صحت مند ہونے میں شک محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: نشان 3 پر آجائیں یہ جملہ "میں صحت مند ہو سکتا ہوں" اس کو دہراتے ہوئے حیات کے اس انداز کو بائیں اٹل استعمال کریں، مانڈ میں آواز کے انداز کو بلند لگاتار اور تصویر روشن، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

فرید: ابھی کچھ الجھن محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: واپس نشان 2 پر آ جائیں لیکن مائیکس میں حیات کو الٹ ہی استعمال کریں آواز کے انداز کو بلند، لگاتار اور قصور روشن، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور پھر نشان 3 پر آ جائیں اور اسی انداز میں دیکھیں اور سنیں، اس عمل کو نشان 2 اور 3 تین کے درمیان کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں نشان 3 پر کھڑے ہو جائیں اور بتائیں کیا محسوس کرتے ہیں۔

فرید: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب! اسی انداز کو ذہن میں رکھتے ہوئے نشان 1 پر آ جائیں اور یہ جملہ دہرائیں "میں صحت مند ہو سکتا ہوں" اور نوٹ کریں کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

فرید: میں اپنے اندر ایک نیا احساس محسوس کر رہا ہوں اور مجھے یقین ہو چکا ہے میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔

ٹیمٹ:

آجکے بند کر لیں اور کچھ دیر کے لیے نئے یقین کے بارے میں سوچیں اور صلاحیتوں اور عمل کا معائنہ کرتے ہوئے اپنے ذہن سے سوال کریں اس نئے یقین پر عمل کرنے کے لیے تیار ہے۔

فرید: مجھے اس کام کے لیے تھوڑی صحت کرنی چاہی جو میں کر سکتا ہوں۔

نوٹ: اگر فرید یہ کہتا کہ اس کام کے لیے "صحت صحت کرنی پڑے گی جو میں نہیں کر سکتا" تو اس کا مطلب کہ فرید کا ایک اور رکاوٹ یقین ہے "میں صحت نہیں کر سکتا"

ایسی صورت میں یہ ٹھیک دہرائیں گے۔ بعض اوقات ایک رکاوٹ یقین کے ساتھ دیگر رکاوٹ یقین بھی منسلک ہوتے ہیں جن کو تبدیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا مائیکس خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ایک بات ختم ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لامتناہی سلسلہ ہر لمحہ میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں، مثلاً دنیا تکلیف، دکھ اور پریشانیوں کے جگہ ہے، پینے کا کیا فائدہ ہے؟ لوگوں کے رویوں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس قسم ہو چکا ہے، جھوٹ دکھ اور افراد عام رہشوں کا تقدس باطل ہو چکا ہے۔ اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لا پر واہ ہیں۔ ہم شعوری طور پر اس کنٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ ہر لمحہ میں جاری رہتی ہے جو مسلسل زندگی زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

وہ لوگ جو بری طرح ذاتی مسائل مثلاً بدگواہی، ڈپریشن، ٹیشن یا دم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ اس کنٹری کی آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ مسلسل "صرف یہ لمحہ" کے مادی ہو چکے ہوتے ہیں جس طرح اس کنٹری ملت ہوتی ہے اور پھر اس کو مادہ جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنٹری سننے کا شہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سننا ہوئی مثلاً میں نے مکان حاصل کرنا ہے، میں نے کار لینا ہے، میں نے امتحان پاس کرنا ہے، میں نے ڈاکٹر بننا ہے، میں نے انجمن بننا ہے وغیرہ، اس طرح انسانی عادت بھی پوری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عقیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو سمجھیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

اختتامیہ

اس کتاب میں ہم نے وضاحت کر دی ہے کہ حادی سوچ کے ہماری زندگی پر کس قدر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں جس طرح کی ہماری سوچ ہوگی اسی طرح کے ہمارے احساسات ہوں گے، جیسے احساسات ہوں گے ویسی ہی چاہت ہوگی جس قدر گہری چاہت ہوگی اس طرح کا اظہار یقین منظم ہوگا جو زندگی میں نتائج پیدا کرے گا یہ نتائج ہمیں شکرگزاری کے لیے موقع فراہم کرتے ہیں اور اگر ہم صحیح طریقے سے اور زیادہ شکرگزاری کرتے ہیں تو ان نتائج میں مسلسل اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

ہر شخص کے پاس حادی سوچ، احساس، چاہت اور یقین کا انتہائی قیمتی خزانہ ہر وقت موجود ہوتا ہے جو رب کریم نے اس کو عطا کیا ہے جس کو **اس لمحہ** میں بروئے کار لا کر وہ اپنی اخروی اور دنیاوی زندگی میں شاندار بہتریاں لا سکتا ہے۔

جب ہم آخرت میں کامیابی کی بات کرتے ہیں تو اس میں اللہ، روز قیامت، فرشتوں، آسمانی کتابوں، پیغمبروں پر ایمان کو مضبوط بنانا، تکلیف اور پریشانی میں ثابت قدم اور صابر رہنا، جب کوئی عہد کرنا تو اس کو پورا کرنا اور اللہ کے احکامات نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ پر عمل کرنا اس کے علاوہ اللہ کے دیئے ہوئے مال میں سے رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں اور غریبوں کے لیے خرچ کرنا۔

اس جہان میں مادی اور غیر مادی دو طرح کے فائدے حاصل کر سکتے ہیں جب ہم غیر مادی فائدوں کی بات کرتے ہیں تو اس میں، کاروبار میں بہتری، ذاتی بہتری، تعلیمی کامیابیاں،

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

صحت میں بہتری، معمولات زندگی میں کارکردگی میں اضافہ کرنا، باہمی تعلقات میں بہتری لانا، پروفیشن میں مہارت حاصل کرنا، Motivation پیدا کرنا، Communication میں بہتری لانا غرضیکہ ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا۔ جب ہم مادی اشیاء کی بات کرتے ہیں تو اس میں بے شمار چیزیں ہوسکتی ہیں جن میں روپیہ، پیسہ، سونا، چاندی، زمین، مکان، کارفرم، ٹی وی اور زندگی سے وابستہ تمام اشیاء جو آسودگی دیتی ہیں۔

اس کے علاوہ اس کتاب میں ہم نے درج ذیل نفسیاتی مسائل جیسے خوف، بے چینی، گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، منہ فلک ہونا، ٹانگیں کانپنا، احساس کمتری، اداسی، افسردگی، ٹینشن، خود احمادی میں کمی، شرمیلان پانا، سچا اور تقریر کا خوف وغیرہ کا پانے کے طریقے بتائے ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم

سروسز

☆ فری معلوماتی سہارا

☆ NLP درکشاپس

☆ دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ پرسنل گروٹھ پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ کونسلنگ

زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنانے کے لیے برے احساسات مثلاً بے چینی، مایوسی، غصہ، بے ہمچی، بے بسی، شرمیلان، احساس کمتری، خود احمادی کی کمی، غم، دکھ، گھبراہٹ، افسردگی، ڈپریشن اور مختلف خوف مثلاً سچا کا خوف، جانوروں کا خوف، اندھیرے کا خوف، بھڑ اور بلند جگہ کا خوف، دوکھن، بس اور آوائی جہاز میں سفر کرنے کا خوف جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ہم انفرادی سروس مہیا کرتے ہیں۔

ہم صرف نتائج پر یقین رکھتے ہیں

مزید معلومات کے لیے:

ویلتھ ٹیک Wealthtech

Suite# 4 1st Floor Sanawar Center

More Samanabad Lahore. 54500

فون: 042-37013895, 042-37564246

0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مصنف کے بارے میں

ڈاکٹر جاوید صائم، پی ایچ ڈی اور امریکہ سے این ایل پی کے تربیت و سند یافتہ ہیں۔ مصنف، ریزر اور کسٹنٹ ہیں۔ بیس سال سے کونسلنگ کے ذریعے لوگوں کی مدد کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر جاوید صائم نے، 2001 میں این ایل پی ورکشاپ کا آغاز کیا تھا اور اب تک بے شمار لوگوں کو این ایل پی کی تربیت دے چکے ہیں۔ این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول، ثقافت کے مطابق ڈھالنے اور قومی زبان اردو میں صحائف کروانے میں انہوں نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

ان کی تصانیف:

”ہائپر ٹیک“ این ایل پی کے علم پر اردو زبان میں لکھی جانے والی سب سے پہلی ۲۰۰۰ جوں کو ہر خاص و عام نے بہت پسند کیا ہے۔
 ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ معاون اور مرہض دونوں سے ہے۔ مددگار ثابت ہوئی۔ اس کتاب میں نفسیاتی امراض اور ان کے علاج کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں استعمال کی گئی ہیں اور ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔
 ”ڈپریشن سے نجات“ ڈی جی ڈی بھی ریکڑ کر چکے ہیں جس میں ڈپریشن کی وجوہات اور ان کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں درج کی گئی ہیں۔

گذشتہ کئی برس کے تجربات کی حامل ذہن نظر کتاب ”ہائپر ٹیک پلس“ ہے جس سے ہر خاص و عام استفادہ کر کے اپنی اور دوسروں کی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں لاسکتا ہے۔

0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مرچو

اے مالکِ گل میرے والدین پر



اس کتاب میں این ایل پی کا تعارف، ڈیپیشن کی اقسام، وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ این ایل پی کی یہ تکنیکیں الٹا منحنی ٹیکنیک، ستارہ ٹیکنیک، انتہائی زبان ٹیکنیک، بے روپ ٹیکنیک، حساتی جدول ٹیکنیک، معیار بندی ٹیکنیک، جدول آفتاب ٹیکنیک، گانچ کی دیوار ٹیکنیک، برآمد ٹیکنیک، دائرہ سائرس ٹیکنیک، تصویر فریم ٹیکنیک، چشم پاشی ٹیکنیک، مخالف دیکر ٹیکنیک، دیکر زنجیر ٹیکنیک، امیر اہلک ٹیکنیک، یقین حکم ٹیکنیک شامل کی گئی ہیں۔



یہ قوی زبان میں این ایل پی کی پہلی جامع کتاب ہے اور مکمل کاغذ ہے جس میں NLP کا تعارف، اس کے قانون اور تکنیکوں کی وضاحت کی گئی ہے، ذہنی بہتری اور نفسیاتی مسائل مثلاً ڈیپیشن، مایوسی، بلندی کا خوف، انتہاء خوف، قلقیں، کارروائی میں اضافہ، اندرونی تضاد، آج کا خوف، دشمنی، غیظ، حسد، افسردگی، یادداشت کا بہتر بنانا، خود اعتمادی، سکھائی گئے عملی ٹیکنیکیں بتائی گئی ہیں، اللہ جل جلالہ ہی اس کا نیا ایڈیشن سے انداز میں پیش کیا جائے گا۔

مرچو

آمین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اس وی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈیپیشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور مجرب تکنیکیں کر، لی گئی ہیں۔ یقیناً استعمال کر کے نہ صرف ڈیپیشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ حتیٰ سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلندی، میسر، دل، اسر، شکر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔



◀ دولت اور خوشحالی کو اپنا مقدر بنا لیں۔

◀ کامیابیوں اور کامیابیوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں۔

◀ ناکامیوں سے بچنے کے لیے اندرونی رکاوٹوں پر قابو پا لیں۔

◀ باہمی تعلقات استوار کر کے زندگی کو مزید آسان اور پرسکون بنا لیں۔

◀ ناخوشگوار حادثات کے ذریعے اپنی کارکردگی میں اضافہ کریں۔

◀ زندگی میں من پسند مقاصد کا حصول بالکل آسان بنا لیں۔

◀ خود اعتمادی کی کمی، دباؤ، بے یقینی، شرمیلہ پن اور خوف سے بھرپور حاصل کریں۔

◀ تصانیف :

"مائنڈ ٹیکنک" NLP کے موضوع پر اردو زبان میں سب سے پہلی کتاب

"فریڈرک ڈیسلر کے اصول" بذریعہ NLP

"ڈیویڈ نیلسن کے اصول" بذریعہ NLP آڈیو ڈی MP3

ذریعہ نظر کتاب "مائنڈ ٹیکنک +"

◀ سر و سز :

کونسلنگ

فری معلوماتی سیمینار

NLP اور کشائش

پیشہ گرو تھریپس اور انجینیئرنگ پر وکٹر

دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پر وکٹر

